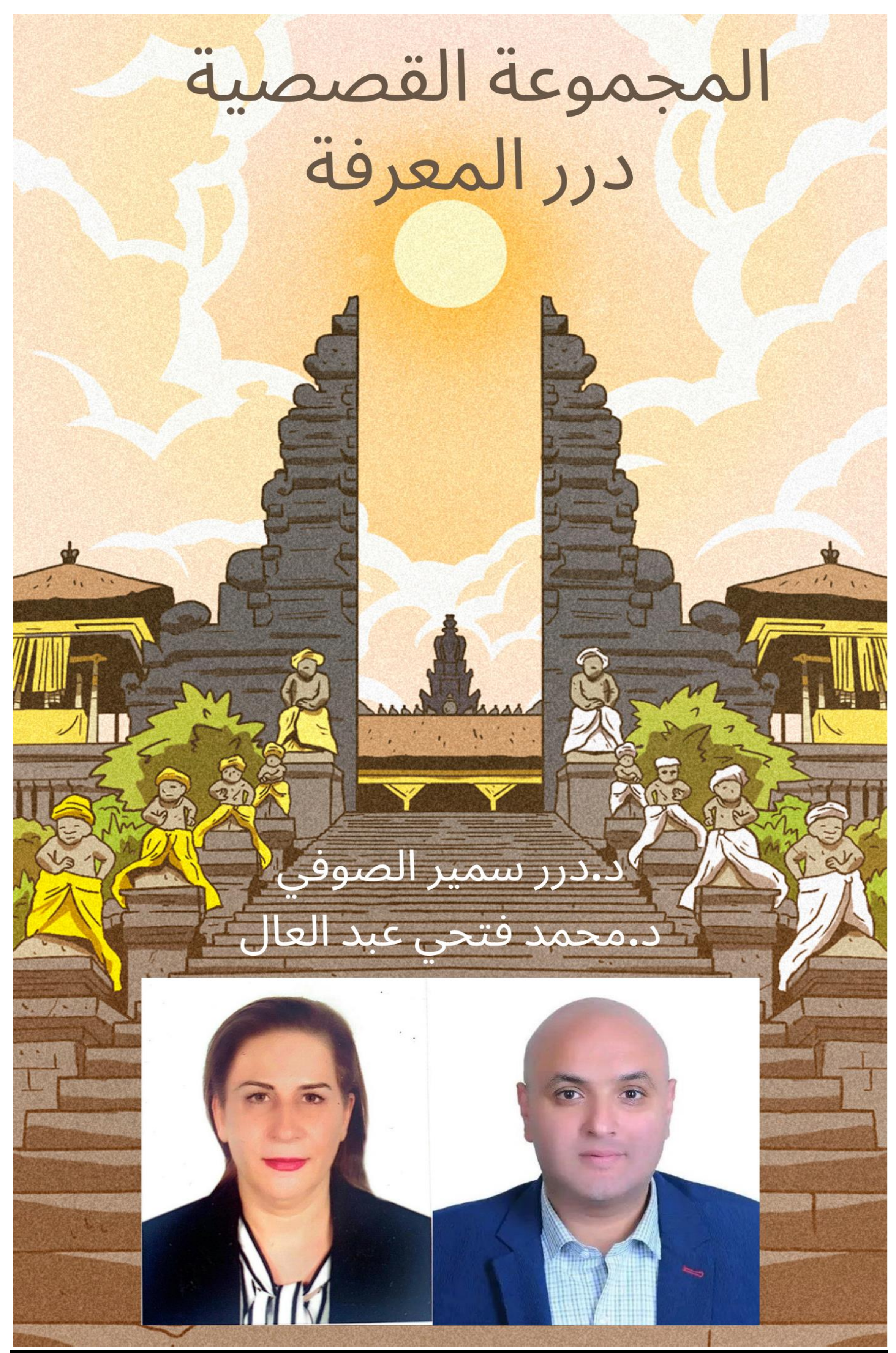

المجموعة القصصية
درر المعرفة
د.درر سمير الصوفي
د.محمد فتحي عبد العال

المجموعة القصصية

درر المعرفة

بقلمي

الدكتورة درر سمير الصوفي والدكتور محمد فتحي عبد العال

مقدمة

تهدف المجموعة القصصية (درر المعرفة) إلى غرس مجموعة من القيم المجتمعية الخلاقة وإلى تزويد شريحة عمرية تبدأ من الأطفال وحتى أوساط الشباب بالأدوات المعرفية التي تعينهم على البحث والاطلاع ونحن في خضم عصر المعرفة المتسارع الذي يستلزم من الجميع محاكاته والسير معه قدما إلى الأمام من أجل بناء جيل قوي مثقف وقادر على البناء والتنمية والمشاركة في النهوض بمجتمعه..

وقد حرصنا أن تكون معالجة هذه القضايا في شكل قصصي شيق يناسب مراحل عمرية شتى ويكرس لما يجب أن تكون عليه بيئة المدرسة والجامعة والبيت من مسايرة التقدم وفهم معطيات العصر الذي نعيشه وأدواته..

ويشرفنا أن نضع مجموعتنا القصصية كلبنة بناء في هذا الصعيد متمنين أن تنال المكانة اللائقة بها في المكتبة العربية والله من وراء القصد..

المؤلفان

د.درر سمير الصوفي

د.محمد فتحي عبد العال

الحلقة الأولى

حقائق تحت ركام من زيف

كان الأستاذ محسن مدرس التاريخ بالمدرسة الإعدادية مغرما بالتقنيات التكنولوجية الحديثة في التعليم موقنا أن التعليم في العصر الحديث قائما على الكيف لا الكم ومرددا دائما في حصصه وسط طلابه المثل الصيني :"لا تعطني سمكة ولكن علمني كيف اصطاد السمك" في إشارة إلى أن امتلاك أدوات البحث والمهارة في توظيفها أهم من استظهار المعلومات وحفظها عن ظهر قلب كما كان في الماضي..

في إحدى الحصص شرح الأستاذ لطلابه عن المسرح المصري، وتحدث عنه بفخر قائلا :أن المسرح المصري يعد من أعرق وأقدم المسارح في العالم بالرغم من عدم شهرته عالميا حيث،تعود جذوره لأيام قدماء المصريين ،فلقد كانت العروض الفنية والموسيقية تقام في ساحات قصور الملوك والامراء ،وهذا ما أثبتته النقوش والرسومات التي تغطي مئات المعابد والمقابر الفرعونية المكتشفة ثم سأل طلابه :هل يستطيع أحد منكم أن يخبرني من هو رائد المسرح في مصر في عصرها الحديث ؟

فتح الطلاب هواتفهم الذكية وبدأوا في البحث ثم قال أدهم :إنه يعقوب صنوع يا أستاذ بحسب المراجع التي استند عليها البحث على المحرك "جوجل" وقد أطلق عليه الخديوي إسماعيل "موليير مصر" لدوره الكبير في النهوض بالمسرح المصري فبلغت عدد مسرحياته 32 مسرحية عرضها بين المسرح الخاص للخديوي في قصر النيل وبين مسرحه القومي ومن بينها مسرحية (آنسة على الموضة) و(غندورة مصر) و(الضرتان) وجميعها مسرحيات هزلية لكن حينما توجه للمسرح الجاد وعرض مسرحية (الوطن والحرية) التي تندد بصور الفساد داخل أروقة القصر الخديوي وتدعو للتغيير غضب عليه الخديوي وأغلق مسرحه وقضى بقية عمره في باريس..

قال المعلم : بوركت يا أدهم ..ولكن هل تعلم أني وجدت بحثا جديدا يتحدث عن شخص آخر هو صاحب الفضل في المسرح المصري ؟!

قال أدهم : ولكن يا استاذ ..أعلم أن الأبحاث التاريخية تغلب عليها درجة كبيرة من الاستقرار النسبي ولا تتغير معلوماتها مثلما يحدث بالأبحاث العلمية التي قد تتغير فيها الحقائق كل ثانية مع المكتشفات الحديثة وتطور أدوات البحث وطرقه..

قال المعلم : رائع يا أدهم ولكن العلم في كل المجالات وارد فيه التغيير والتعديل مع ظهور أدلة جديدة وفي المجالات النظرية كالتاريخ مثلا قد تتكشف حقائق جديدة تغير من الأمور المستقرة وتدحض مزاعمها وإن لم تكن بنفس سرعة أو كثرة الأبحاث العلمية الحديثة المعتمدة على المشاهدة والتجربة والتطبيق..

قال حسام : وماذا يقول البحث الجديد يا استاذ عن رائد المسرح المصري الحقيقي ؟!

قال المعلم : لقد ظلت مسألة يعقوب صنوع الصهيوني النزعة والماسوني التوجه محور اختلاف بين الكتاب والباحثين فمنهم من شكك في وجوده من الأساس ومنهم من قلل من دوره وحقيقة الأثر الذي خلفه فلا وجود لأي اهتمام أو متابعة من معاصريه لمسرحه أو لمجلته "أبو نظارة زرقاء" أو حتى وجود لرسوم الكاريكاتير التي زعم في مذكراته أنه رائدا لها..

والبحث الجديد الذي قدمه الدكتور سيد علي إسماعيل أستاذ المسرح العربي بقسم اللغة العربية - كلية الآداب جامعة حلوان يدعم التوجه الأخير وأن مسرحية (هيلانة الجميلة) الفرنسية التي ترجمها الشيخ رفاعة رافع الطهطاوي بأمر الخديوي إسماعيل هي أول عمل مسرحي عرض على أول مسرح حكومي رسمي بناه الخديوي إسماعيل وهو التياترو الفرنسي بالقاهرة عام 1868 م.

وبالتالي فنحن أمام أول تجربة تمصير للمسرح بأيادي عربية مثلها الشيخ المصري رفاعة الطهطاوي والأديب والشاعر اللبناني سليم خليل النقاش..

استطرد المعلم قائلا : أريد منكم الآن بحثا عن هاتين الشخصيتين.

قال أدهم : أنا استطيع الآن يا استاذ وفي لحظات أن آتي بمعلومات عنهما..

قال الأستاذ: هل تستطيع يا أدهم أن تشرح لزملائك كيف ؟!

قال أدهم : ساستخدم في ذلك شات GPT-4 وهو الإصدار الجديد من نماذج الذكاء الاصطناعي اللغوي التي تطورها شركةOpenAI ، معتمدا على روبوت المحادثة..ChatGPT

قال المعلم : رائع يا أدهم متابعتك لكل جديد بالتكنولوجيا ..إنها لغة زماننا الحالي وعماد الزمن القادم وأتوقع لك مستقبلا باهرا..

اطلعني الآن ماذا قال لك ربوت المحادثة عن الشخصيتين ؟..!

قال أدهم : أما الشخصية الأولى فالشيخ رفاعة رافع الطهطاوي الصعيدي المنشأ من مدينة طهطا فهو من الرعيل الأول للنهضة التعليمية بمصر وقد رافق البعثة الأولى التي أرسلها محمد علي باشا لفرنسا كإمام وواعظ ثم ما لبث أن أجاد اللغة الفرنسية وأصبح من رواد حركة الترجمة في مصر فوضع كتاب " تخليص الإبريز في تلخيص باريز " مقارنا حال مصر بمشاهداته بفرنسا وهذا

الكتاب علامة بارزة من علامات التاريخ الثقافي المصري والعربي الحديث كما وضع كتاب "مناهج الألباب المصرية في مباهج الآداب العصرية..."

أما الشخصية الثانية :سليم خليل النقاش فهو لبناني الأصل يجيد لغات ثلاث هي العربية والفرنسية والإيطالية وهو متعدد المواهب فكان مؤرخا وشاعرا وأديبا قضى نصف عمره ببيروت ثم انتقل بفرقته المسرحية إلى مصر ليستقر بها ومن مسرحياته التي مثلتها فرقته بالإسكندرية : «أبو الحسن المغفل»و «السليط الحَسُود» و مسرحية «مي وهوساس» و مسرحية «الظلوم»، ومسرحيةَ «عايدة» الأوبرالية التي ترجمها عن الإيطالية، كما عاصر أحداث الثورة العرابية ووضع عنها كتابه القيم «مصر للمصريين» أو «حوادث الفتنة العرابية» في تسعة أجزاء.

هنا علق المعلم قائلا:

وتعد الصحف التي تابعت وكتبت عن أعماله المسرحية في هذه الآونة خير برهان على ريادته ودوره كأول من أدخل الفن المسرحي العربي إلى مصر في عصرها الحديث وهو ما ينفي في الوقت ذاته الريادة المزعومة ليعقوب صنوع..

شكر المعلم تلاميذه وفي مقدمتهم أدهم على هذه الجلسة العلمية والإفادة المشتركة التي تحققت عبر تبادل الآراء واستغلال وسائل البحث الحديث..

الحلقة الثانية

معركة حماية أطفالنا

كان الطفل (ماجد) يعاني من وخز وألم في أصابع اليدين والقدمين فذهبت به المعلمة إحسان إلى طبيبة المدرسة والتي بدأت تسأل ماجد إن كان يعاني من أية أمراض مزمنة فكان رد الطفل : لا أعلم يا دكتورة ..فأمرت الطبيبة الممرضة بأخذ عينة دم من (ماجد) وإرسالها للمعمل..

استدعت الدكتورة أولياء أمر (ماجد) فحضرت والدته والتي أكدت أن الطفل لم يسبق له الشعور بأي أعراض سوى هذا الوخز الطارىء..

بدأت الطبيبة توجه أسئلة للأم :ماهي أطعمة ماجد المفضلة ؟

قالت الأم : إنه مدمن للمقليات لا يتوقف عن طلب البطاطس المحمرة في الوجبات الثلاث..

قالت الطبيبة :ألم تلاحظي زيادة وزن ماجد خاصة منطقة الوسط.

قالت الأم : من شابه أباه فما ظلم ..إن أبيه له نفس العادات الغذائية وعادة ما يصحبه لمطاعم الوجبات السريعة ليأكلا سويا الهامبورجر بالبيض والبطاطس..

قالت الطبيبة :هل يمارس ماجد أيا من أنواع الرياضات؟!

قالت الأم : يخاصم كل أشكال الرياضة كأبيه سواء بسواء.

في اللحظة ذاتها دخلت الممرضة ومعها تقرير المعمل فبدأت تتفحصه الطبيبة باهتمام ثم قالت:

-للأسف ماجد مصاب بارتفاع الكولسترول بالدم ..لقد تحقق حدسي إذا..

فزعت الأم وسألت باستغراب: ماهو الكولسترول؟

فاجابت الطبيبة:الكولسترول مادة دهنية، شمعية ،شحمية، مهمة لبناء خلايا الجسم وتدخل في بناء الهرمونات وفيتامين د وغيرها من مكونات الجسم وهي ضرورية ولكن بكميات معتدلة ،حيث يعمل الجسم على تصنيع الكولسترول الذي يحتاجه بواسطة الكبد الذي يصنع 80% منه والباقي عبر الأطعمة من المصادر الحيوانية مثل: صفار البيض واللحوم وغيرها.

تابعت الطبيبة حديثها موضحة لوالدة ماجد أنواع الكولسترول قائلة:

ينتقل الكوليسترول عبر الدم مرتبطًا بالبروتينات. ويسمى المركب الجامع بين الكوليسترول والبروتين بالبروتين الدهني وعليه ينقسم الكولسترول إلى نافع وضار ...أما الضار فهو البروتين الشحمي منخفض الكثافة(LDL) ويطلق على الكولسترول الذي يرتبط به "الكولسترول الضار" حيث يترسيب في هذه الحالة على جدران الشريان فيشكل مادة سميكة قاسية تسمى لويحة

الكولسترول التي تزداد سماكة بعد فترة وتسبب تضيق أو انسداد الشريان أما النوع الآخر وهو البروتين الشحمي العالي الكثافة (HDL) والكولسترول الذي يرتبط يسمى بالكولسترول المفيد أو الكانس،حيث يقوم بالتقاط أو كنس الكولسترول الزائد من الدم وجدران الشريان بعد أن تأخذ الخلايا حاجتها منه ويعود به إلى الكبد ليتم طرحه عن طريق الصفراء أو دخوله في تركيب LDL من جديد..

لذا فإذا ارتفع مستوى الكولسترول الضار في الدم بشكل كبير يصبح هذا الإرتفاع خطرا صامتا يعرض الشخص لخطر الإصابة بنوبة قلبية باتحاد الكولسترول مع مواد موجودة في الدم لتشكل لويحات تلتصق بجدران الشرايين هذا التراكم للويحات يعرف ب (تصلب الشرايين أو التصلب العصيدي) حيث،تصبح الشرايين ضيقة اومسدودة، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية كما أسلفت...

راحت الأم تصيح في ذهول قائلة : الكولسترول ..يا ويلي..

قالت الطبيبة :رويدا ..رويدا ..على الرغم من أن ارتفاع الكولسترول يعد مؤشرا خطيرا على انسداد الشرايين وخطر الإصابة بأمراض القلب ..لكن التحكم فيه والسيطرة عليه أمر ممكن وسهل المنال ..هذه معركتك للحفاظ على صحة ولدك فأشركي أبيه أيضا ولتتعاونا سويا على تحقيق هذا الهدف..

قالت الأم : حددي يا دكتورة برنامجك للسيطرة على هذا المرض وأعدك أن اتبعك على صراط سوي ..

قالت الطبيبة: سنتبع نظام رياضي يومي ونبدأه برياضة المشي مع نظام غذائي مكون من البقوليات والتي تحتوي على الألياف والمعادن والبروتين علاوة على الأفوكادو كمصدر للدهون والالياف الأحادية غير المشبعة فضلا عن أهمية المكسرات وأهمها الجوز الغني بمجموعة الأحماض الدهنية الغير مشبعة " أوميجا 3" المفيدة لصحة القلب..

ولا تنس أن يتضمن النظام الغذائي الحبوب الكاملة والأسماك الدهنية الغنية بالأوميجا 3 مثل السلمون والماكريل وكذلك الخضروات لاحتوائها على الألياف ومضادات الأكسدة وأيضا الثوم والفواكه وإن كان ماجد من محبي الشوكولا فاختاري له الشوكولا الداكنة والكاكاو مع عدم الإفراط..

قالت الأم : عجبا ..الشيكولا..أليست مضرة ؟!

قالت الطبيبة: يا عزيزتي الشيكولا الداكنة التي ترتفع فيها نسبة الكاكاو تعد من مصادر البروبيوتيك أي البكتريا الحية النافعة المهمة لصحة أمعاء طفلك ولها أيضا دورا في الحفاظ على صحة القلب عبر خفض الكولسترول الضار في الدم..

قالت الأم : رائع وأين أجد مصادرا أخرى للبروبيوتيك؟!

قالت الطبيبة: في منتجات الحليب المخمرة كالزبادي وفي مخلل الملفوف وحساء الميسو الياباني المصنع من عجينة فول الصويا ويوجد أيضا في الصيدليات في هيئة أكياس بودرة أو كبسولات..

سألت الام :هل يحتاج إلى علاج دوائي ؟!

قالت الطبيبة : لنبدأ أولا بالنظام الغذائي والرياضة وبإذن الله تتحقق النتائج المرجوة والتحسن سيكون ملحوظا وإذا لم ينخفض لا قدر الله وقتها ندرس استخدام الخيارات العلاجية جنبا إلى جنب..

شكرت الأم الطبيبة لهذا الشرح الواضح قائلة : أعدك أن أنفذه بكل دقة .. وبدأت تلتزم بالتغذية الصحية السليمة لماجد وعائلتها لحمايتهم جميعا من خطر الأمراض الخطيرة..

الحلقة الثالثة

الكنز الحقيقي

كان اليوم الأول للدراسة حيث قررت طبيبة المدرسة والملحق بها حضانة أن تستغل فرصة قدوم أولياء أمور الطلاب معهم لتجتمع بهم في مكتبة المدرسة..

بدأت الطبيبة حديثها بالترحاب بأولياء أمور الطلاب متمنية لهم عاما سعيدا مليئا بالنجاحات وتحقيق الأمنيات..

طرحت الطبيبة استطلاعا للرأي تضمن أسئلة متعددة الخيارات حول العادات الصحية للأطفال في المنزل وبعد اكتمال ملء الاستبيان وتحليله عبر برنامج للتحليل الاحصائي لديها وجدت الطبيبة حيودا كبيرا في اتباع النظم الصحية التي تحقق للأطفال حياة صحية رشيدة..

قالت الطبيبة : من خلال نتائج الاستبيان أستطيع أن أجزم أننا نفتقد كنزا مهما في حياة أبنائنا وبناتنا..

قال أولياء الأمور جميعا في صوت واحد لا يخلو من همهمة واندهاش : ماهو هذا الكنز؟

قالت الطبيبة :سيادة الثقافة الصحية في حياة أطفالنا.

قال أولياء الأمور : هل توضحين لنا السبيل يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة : المثال على ذلك : سؤالي في الاستبيان : هل يتعرض الأبناء لضوء الشمس بشكل كاف أثناء اليوم ؟وكيف ؟

جاءت أغلب العلامات بجانب خيار (نعم) وخيار (الجلوس اليومي بجانب النافذة عند ارتفاع الشمس في أفق السماء)وهذا ليس كافيا فالحصول على القسط اللازم من فيتامين د لا يتحقق إلا بالتعرض المباشر لأشعة الشمس في الأوقات الصحيحة..

قال أولياء الأمور :وما هي الأوقات الصحيحة؟!

قالت الطبيبة : خلال فترة الصيف فالأفضل انتقاء وقت التعرض لأشعة الشمس من الساعة الثامنة والنصف صباحا وحتى العاشرة والنصف صباحا ومن الساعة الثانية ظهرا إلى الرابعة عصرا أما في الشتاء فيكون من الساعة العاشرة صباحا إلى الثانية ظهرا..

•سال احد أولياء الامور: ومانستفيد من فيتامين د ؟فأجابت الطبيبة :لفيتامين د أهمية كبيرة في صحة العظام والعضلات ويحمي من كل شيء بداية من التعب وآلام الجسد وصولا لأمراض القلب والسرطان ،ولايستطيع الجسم امتصاص الكالسيوم مكون الرئيس للعظام إلا بوجود فيتامين د ،

وانخفاض فيتامين د يرتبط بصعوبة التعليم (الانحدار المعرفي)، وتلين العظام عند الكبار وهشاشة العظام والكساح عند الأطفال،

تساهم أشعة الشمس في إنتاج 90% منه ، بينما يساهم الغذاء مثل اللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض وزيت السمك في إنتاج 10.%

عادت الطبيبة للنظر في نتائج الاستبيان ثم قالت : في سؤال :هل اليود مهم أن يكون ضمن الطعام وضمن خيارات منتجات الملح المزود به ؟! وجدت أن الخيارات الأكثر لصالح خيار (لا أعلم(

وهنا لابد من وقفة فقصور الغدة الدرقية من الأمراض الشائعة لدى الأطفال خاصة في الدول النامية لذا فتوافر اليود عامل أساسي في تأمين الوظيفة الطبيعية للغدة الدرقية..

سألت إحدى أولياء الأمور وما وظيفة الغدة الدرقية؟

أجابت الطبيبة: الغدة الدرقية تقوم بانتاج الهرمون الدرقي الذي يتحكم في معدل الاستقلاب في الجسم بما في ذلك معدل ضربات القلب ،وكيفية تنظيم الجسم لدرجة حرارته ولها وظائف أخرى كثيرة ،وقد يتم إنتاج كمية كبيرة من الهرمون الدرقي فتتسرع هذه الوظائف فتظهر أعراض نشاط الغدة الدرقية من هذه الأعراض عند الأطفال:سرعة البكاء ،العصبية ،تشتت الذهن ،عدم القدرة على التركيز لفترة طويلة ،فرط التعرق ،زيادة ضربات القلب ،أما في حالة خمول الغدة يبدأ انخفاض مستوى الهرمون الدرقي في الدم فتظهر أعراض قصور الغدة الدرقية التالية:قصر القامة ،تأخر النمو البدني والعقلي ،زيادة الوزن ،عدم تحمل الحرارة الباردة وغيرها من الأعراض..

فعاودت ولية الأمر بسؤال الطبيبة: ومن أين نحصل على اليود ليكون ضمن أكلات أطفالنا ؟!

قالت الطبيبة : يتوافر اليود في الأسماك والبيض والحليب السائل وفي الخضروات والفاكهة ومنها البرقوق ..كما أنه ينبغي التأكد من أن الملح الذي نستخدمه في المنزل مدعوما باليود لقد استطاعت الدول المتقدمة أن تحد من تفاقم حالات قصور الغدة الدرقية لديها عبر هذه الإجراءات..

قال أحد أولياء الأمور : وهل أظهر الاستطلاع أمورا أخرى يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة : أعلم أن الوقت قد داهمنا لهذا سأركز على النقاط الجوهرية التي يكشفها الاستطلاع وشديدة الأهمية للأمهات اللاتي ألحقن أطفالهن بالحضانة :فقد جاءت أكثر الاجابات مؤيدة للرضاعة الطبيعية فقط كمصدر غذائي وحيد للطفل في بداياته وهذا الاعتقاد ليس صحيحا في المطلق فلابد من متابعة نمو الطفل مع طبيب مختص واستشارته مع الشهر الرابع حول إضافة مكمل غذائي مدعم بالحديد في شكل غذاء أو قطرات أو حليب صناعي معزز بالحديد وتوصي الأكاديمية الأمريكية

لطب الأطفال باختبار جميع الأطفال بين 9 شهور -12 شهر للتأكد من خلوهم من الإصابة بأنيميا نقص الحديد..

سألت إحدى الأمهات : وهل هذا الأمر جد خطير يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة : أجل فالحديد من العناصر الهامة حيث يساعد في نقل الأكسجين من الرئتين إلى باقي الجسم ويساعد العضلات في تخزين الأكسجين ومن ثم استخدامه..

علق أحد أولياء الأمور : فعلا مسألة شديدة الأهمية ولكن فيما يخص الأطفال في سن المدرسة وما بعدها ألا يوجد نظام غذائي يقي من نقص الحديد المسبب للأنيميا ؟!

قالت الطبيبة: بالطبع فاللحوم والدجاج والأسماك والبقوليات والسبانخ من المصادر الهامة للحديد ويا حبذا لو دعمنا ذلك بأطعمة غنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والفراولة والطماطم والفلفل الحلو والشمام..

سألت إحدى أولياء الأمور: وهل هناك سبب لاختيار مصادر فيتامين سي جنبا إلى جنب مصادر الحديد ؟

قالت الطبيبة: نعم بالتأكيد فيتامين سي يساعد على امتصاص الحديد..

قال أحد أولياء الأمور: وهل أظهر الاستطلاع أمورا أخرى يادكتورة؟!هناك نقاط كثيرة لكن داهمنا الوقت كما تحدثت آنفا لذا ففي النهاية وقبل أن أختم حديثي أود أن أتطرق لأمرين شديدي الأهمية على جناحي السرعة: الأول هو ضرورة حماية أطفالنا من أخطار الأجهزة الذكية إذ تشير الدراسات إلى تأثير ضار نتيجة التعرض لها لوقت طويل على نمو الدماغ ووظائفه مما يسبب قصورا في المهارات المعرفية والارتباك لدى الأطفال ..والأمر الثاني هو ضرورة تعويد أطفالنا على النوم في موعد ثابت ولمدة كافية ما بين 9 ساعات و12 ساعة تقريبا لما في ذلك من ضرورة محتمة لنمو أطفالنا حيث يصل هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية بالمخ لحدوده القصوى أثناء النوم العميق بنسبة 48% فأكثر حيث يسهم هرمون النمو في بناء العضلات وأنسجة الجسم وأن عوز هرمون النمو يزيد من قصر القامة عند الأطفال فضلا عن أن عملية نمو أعضاء الأطفال خاصة العظام تنشط أثناء النوم الليلي الهادىء العميق..

الخلاصة أن أخذ قسط كاف من النوم مع ممارسة الرياضة بذلك تتحقق لنا كافة الفوائد مع نظام صحي سليم ..وقتها ووقتها فقط يترائى لنا الكنز الحقيقي في بيوتنا..

شكر الجميع الطبيبة وانصرفوا سعداء على وعد منها بتكرار هذه المحاضرات والارشادات القيمة..

الحلقة الرابعة

كل شيء بقدر

أخيرا انتقلت عائلة مصطفى إلى بيت جديد وظن مصطفى أنه أخيرا أصبح في مأمن مما كان يصيبه بالهلع والخوف من حشرات وزواحف كان يعج بها منزله القديم..

لكن لشد ما كان حزنه حينما وجد أول صرصور يزحف على أرضية الحمام وبعدها بيوم وجد برصا يعلو غرفة نومه ثم من بعدها فأر يعدو مسرعا بالمنور الملاصق للمنزل الجديد فراح يصيح في حزن : واحسرتاه ..كم أكره هذه الحياة التي تعج بهذه المخلوقات الكريهة..

لاحظت الأم حزن فتاها مصطفى وسمعت قوله فراحت تخفف عنه قائلة : يا بني هون على نفسك ألا تتذكر قول الله تعالى :"إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ" (القمر: 49).

قال الفتى :بلى يا أمي

ولكن لما لا تخلو الحياة من هذه المخلوقات التي تخلق في أنفسنا الفزع وأراها كائنات تتطفل على حياتنا دون مغزى أو معنى؟.. !

قالت الأم : لو تدبرت الآية السابقة لفهمت كل شيء ..

قال الفتى : كيف يا أمي ؟!

قالت الأم : كل شيء خلق في هذا الكون بمقدار معين وبحكمة بالغة لتحقيق أهداف كونية تحفظ لهذا الكون اتزانه وتناغمه وسلامته..

قد تبدو لك هذه الكائنات بسيطة ووجودها هينا ولكنها تؤدي دورا مهما في التوازن البيئي القائم على أنواع من الكائنات الحية تقوم بوظائف مترابطة ومتكاملة تحفظ لهذا النظم الكوني البديع ترابطه واستقراره..

قالت الأم : هل فهمت شيئا مما قلته يا بني ؟.!

غمغم الفتى وهز رأسه قائلا : معذرة يا أمي ..لم أفهم..

قالت الأم :إذا هلم بنا نطرح أمثلة : مثلا البرص (الوزغ أو أبو بريص) هو بلا شك يحمل أضرارا بكتيرية من بينها السالمونيلا في برازه الذي يخلفه على الجدران وقد يسبب مشكلات جلدية وتنفسيه مزعجة للإنسان عند ملامسته كما أن له صوت مزعج لكن له في المقابل دور أخر مفيد في قنص البعوض والفراش وصغار الحشرات وبالتالي فالقضاء عليه بصورة تامة يؤدي في المقابل لتفاقم أعداد الحشرات بصورة كبيرة..

الأمر ذاته بالنسبة للصراصير والتي لو اختفت من الكون لانقرضت الدبابير الطفيلية التي تقتات حصريا على بيض الصرصور والمهمة جدا لتخليص النباتات والزهور من حشرات المنّ والتقليل من كثافتها بشكل كبير ولتضررت الفئران وبعض الطيور وبعض الحشرات الأخرى التي تعتمد في غذائها على الصراصير كما أن اختفاء الصراصير سيضر أيضا دورة النيتروجين حيث تتغذى الصراصير على المواد العضوية المتحللة المحتوية على النيتروجين ثم تعيد إخراج النيتروجين مع فضلاتها ليعود للتربة مرة أخرى وتتغذى النباتات عليه...

وكذلك يابني ليست كل الحشرات ضارة فهناك المفيد والضار، فقد يستخدم المزارعين بعض الحشرات المفيدة للقضاء على الحشرات الضارة بدلا من استخدام المبيدات الحشرية الضارة وغير المرغوب بها على نباتاتهم مع عدم تهديد البشر والإضرار بالحياة البرية . وهذا مايسمى بالمكافحة الحيوية.

ولو اختفت الفئران أيضا فستتضرر الأنواع التي تتغذى عليها مثل القطط والذئاب والثعالب وتقل أعدادها كما أن الإنسان سيحرم من أدوار مفيدة تقوم بها الفئران أبرزها ما لاح أثناء الزلازل المدوية في منطقتنا العربية ببلادنا سوريا وتركيا حيث كانت تستخدم الفئران المدربة في عمليات الإنقاذ مرتدية حقيبة ظهر مثبت بها كاميرا صغيرة مزودة بنظام تحديد المواقع العالمي (جي بي إس) تمكن من تحديد مكان الضحايا والتحدث معهم بالفيديو ..كما أن استخدام الفئران في مجال التجارب البحثية شديد الأهمية للتقدم العلمي..

هل فهمت الآن يا بني كنة ما أقصد..

قال الفتى وقد تهلل وجهه: بكل تأكيد يا أمي ..حقا لقد خلق الله كل شيء بحساب دقيق..

الحلقة الخامسة

بالمعرفة نحيا

كان الأستاذ يحيى مدرس العلوم يفضل أن تكون درجات الأنشطة الخاصة بمادته موجهة إلى الأبحاث العلمية الطلابية وكان يقسم طلابه إلى مجموعات وكل مجموعة يوكل لها بحثا معينا ..كان الأستاذ يحيى يؤمن في قرارة نفسه أن لا سبيل لتقدم عالمنا العربي إلا بمفهومين الأول :هو أن العلم سبيل التقدم والريادة وأن العمل الجماعي التشاركي والتخلي عن ثقافة الأنا هو الكفيل والطريق العملي لتحقيق هذه الغاية..

وضع المعلم في حصة الأنشطة مجموعة من العناوين العلمية وأفرد للطلاب والطالبات الحرية الكاملة في اختيار الموضوعات على أن تكون جميعها في دائرة مادة الكيمياء ونشأتها وتطورها كما رفض أن تكون الأبحاث معتمدة على الويكبيديا العربية أو صفحات المنتديات والمجلات على محرك البحث جوجل أو بوستات الفيس بوك المنتشرة دون توثيق للمراجع..

أبدى بعض الطلبة والطالبات انزعاجهم من صعوبة عمليات البحث في ضوء المعايير التي وضعها الأستاذ يحيى لقبول الأبحاث واشترط فيها الخلو من الوجهات الأربع التي أشار لها بشكل جلي..

وحتى يسهل الاستاذ يحيى المسائل أمام طلابه ..طرح أمامهم أمثلة لمواقع يمكنهم من خلالها البحث والتنقيب قائلا: أعزائي الطلاب والطالبات هذه مجموعة من المكتبات الرقمية العالمية لا أقيدكم بها بل أضعها أمامكم كمرشد على الطريق الصحيح نحو طرائق البحث الحقيقي وأسسه وراح يسرد الأسماء باللغتين العربية والإنجليزية أسماء المكتبات التي تحتوي على ملايين الكتب في شتى المجالات المعرفية ومنها:

-المكتبة الرقمية العالمية... (World Digital Library)

-المكتبة الرقمية الكونية... (Universal Digital Library)

-بارتلبي... (Bartleby)

-مكتبة الجمهور والأرشيف الرقمي... (ibiblio)

-مشروع مكتبة كتب غوغل... (Google Books Library Project)

-أرشيف الإنترنت(Internet Archive)

-مشروع غوتنبرغGutenberg) Project)

-مكتبة الكونجرس العالمية

(Library of Congress)

ووعد الأستاذ بإرسال هذه الأسماء وروابطها للطلبة جميعا عبر إيملاتهم المسجلة لديه..

رفع جعفر يديه سائلا : لقد جربت يا أستاذ الآن التطلع في أحد هذه المواقع عبر كمبيوتري اللوحي وأجد أن أكثرها باللغة الإنجليزية وقد لا يسعفنا رصيدنا اللغوي من اللغة الإنجليزية في فهم بعض النتائج.

قال الأستاذ يحيى : البحث العلمي يا أبنائي وبناتي أصبح وأقولها وأنا حزين منبعه الغرب وبلغته ..لا بأس أن نتفهم حال أوطاننا وتراجع البحث العلمي بها حتى حين ..وحتى نعود لنحلق في سماء التقدم كما كنا في الماضي ووقتها تصبح اللغة العربية لغة العلوم كما سادت في القرون الغابرة فعلينا أن نطاوع معطيات عصرنا الحالي ونوسع ثقافتنا في اللغة الإنجليزية وهي اللغة الأولى للبحث العلمي حاليا..

طرح مدثر سؤالا : هل يمكن يا استاذ أن ترشح لنا مواقع نستعين بها على الترجمة الدقيقة لتعيننا في مهمتنا حتى لا يلتبس علينا فهم بعض النتائج وإعادة صياغتها ؟..

قال الأستاذ يحيى: لا بأس هذه أيضا مجموعة من المواقع وسأرسلها لكم أيضا على الإيميلات الخاصة بكم أيضا:

- Google translate

-مترجم إس دي إل.

-مترجم بينغ(Bing)

-برومت أونلاين(PROMT-Online)

- ريفرسو(Reverso)

-بابل فيش(Babelfish)

-بابلكسل (BabelXL)

-سايستران (SYSTRAN)

-ورلدينجو(worldlingo)

تحمس الطلاب جميعا وفي المدة المقررة قاموا بتسليم الأبحاث ورقيا وإرسالها pdf إلى الأستاذ يحيى بالإيميل..

لكن لشد ما كانت دهشتم أن البحث الوحيد الذي فاز بالدرجة هو بحث مختار ومجموعته..

انتظر الطلاب والطالبات حضور الأستاذ يحيى على أحر من الجمر ليعرفوا سر هذا الإخفاق الكبير الذي شمل غالبيتهم على الرغم من الجهد الذي بذلوه..

بادر الأستاذ يحيى بإزالة الغموض عما حدث قائلا :

بداية أشكركم جميعا على هذه الأبحاث العلمية القيمة والتي بذلتم فيها جهدا كبيرا ومضنيا..

بالتأكيد استفدتم وحصلتهم على معلومات ثرية ونافعة فالبحث العلمي رحلة ممتعة لا محطة للوصول فيها..

هنا قاطعه مدثر في حزن وانكسار واضحين قائلا : لقد تحقق هذا كله يا استاذ ..لكن النتيجة هي سيد الموقف ولقد رسبنا جميعا إلا مختار ومجموعته..

قال الأستاذ يحيى : تعلم يا مدثر وأنتم جميعا أن في رحلة العلم لا يوجد خاسر ..الخاسر الأوحد من لا يجرب ومن لا يعمل عقله ومن لا يرتاد الصعاب..

ثم استطرد قائلا : لماذا لم توفق مشاريعكم ؟!

هذا السؤال الذي يشغلكم أليس كذلك ؟!

قال الطلاب : نعم يا أستاذ..

قال الأستاذ يحيى : السر يكمن في..Plagiarism

هل يستطيع أحد أن يخبرني ما معنى هذا المصطلح ؟!

صمت الجميع ما عدا مختار والذي رفع يده.

قال الأستاذ يحيى: حدثنا يا مختار عن معنى هذا المصطلح ودوره.

قال مختار Plagiarism : هو الاقتباس والاقتباس العلمي أمر مهم لتوثيق البحث ودعم أفكاره وتوطيد أركان أصالة فكرته وهو من قبيل الاستدلال شريطة أن يتم ذكر المصادر المنقول عنها بدقة وبنسب محددة لا يتعداها مع تجنب الاسراف وضرورة إعادة الصياغة للعبارات المقتبسة..

وفي بحثي أنا وأقراني استخدمنا عددا من المصادر أرفقناها في البحث المقدم في خانة المراجع وقمنا بإعادة الصياغة والتأكد من نسبة الاقتباس بعد ذلك بما لا يتجاوز 10 بالمائة وذلك باستخدام عدد من المواقع المتخصصة على الإنترنت للكشف عن الاقتباس..

عقب الاستاذ يحيى قائلا : لم يعجبني هذا فحسب بل أيضا أعجبني في بحث مختار ورفاقه استخدامه الباحث العلمي من جوجل وكذلك PubMed ومنها تسنى لهم الحصول على خلاصات عدة أوراق علمية في هذا العام وهو ما يقوي ويعضد من قيمة البحث أن يتضمن مراجع في سنوات لا تتجاوز الخمس سنوات في بعض الاشتراطات الجامعية..

الآن أصبح الأمر واضحا فالأبحاث المقدمة منكم كانت نسبة الاقتباس فيها 100% كما أن المراجع جاءت سنوات صدورها قديمة في كثير من الأحيان..

هنا زال عن الطلبة العبوس ووعدوا المعلم بإعادة تقديم أبحاثهم مرة أخرى بعد مراعاة كل هذه الأمور..

الحلقة السادسة

ومن الأخطاء ما قتل..

لا أحد يعبر معترك كلية الصيدلة دون أن يمر بهذه الصيدلية متدربا ومتعلما ومن ذا الذي لا يعرف صاحبها دكتور (عثمان) ضخم الجسد ،متوسط الطول، قليل الحركة، يقضي يومه ونهاره داخل صيدليته ..يكفي أن تمر عليه وتطرح سؤالا ولو عابرا ليباغتك بحديث لا ينتهي في كل مجالات المعرفة المرتبطة بسؤالك ..لم يتزوج الدكتور عثمان طيلة حياته لذلك كانت حياته هي الصيدلية وأبناؤه جموع الطلبة من كلية الصيدلية الذي يتهافتون على صيدليته للتدريب داخلها في مجموعات يخطط لها بدقة الدكتور عثمان ويضع لها برنامجا منظما طوال أشهر الصيف ويبدأها دوما بشرح قانون الصيدلة ذلك القانون الصادر منذ عام 1955 م ولم يطرأ عليه تغيير من حينها وكثيرا ما يفاخر بنسخة نادرة لم يطلع عليها غيره من الفارماكوبيا المصرية ويحكي أن ألمانيا اقتبست منها لتحاكي محتواها العظيم في الخمسينات.!!

كان الصيدلي (طاهر) في السنة الثانية من الكلية ونظرا لضيق ساحات التدريب واحتياجه للساعات التدريبية كإحدى متطلبات واشتراطات الكلية فاضطر إلى الالتحاق ببرنامج الدكتور عثمان مع عدم اقتناعه بجدواه فبرنامجه من وجهة نظره برنامج قديم أكل عليه الدهر وشرب وقصصه عن اكتشاف التتراسيكلين والكلورامفينكول أضحت من تاريخ العلوم كما أن برنامجا يخلو من أخلاقيات المهنة (code of ethics)ماذا عساه أن ينفع جموع من الصيادلة هم في أشد الحاجة لتعلم الميثاق الأخلاقي الذي يحكم تعاملاتهم في ضوء التطور العالمي ولكن ما باليد حيلة..

بدأ طاهر يستمع لطريقة الدكتور عثمان في فنون البيع وكيف يصف المضادات الحيوية تبعا لشكوى المرضى وكيف يصف أنواعا من أدوية الضغط والسكري للمرضى ويباهي أن المرضى في منطقته لا يزورون سواه ولا يقتنعون بغير أدويته..

ظل طاهر يستمع ويشاهد دون أن ينبس ببنت شفة لكن ذلك التزاحم الذي يشاهده من أهل المنطقة حول الدكتور عثمان دفعه للحديث معه:

-سيدى أراى أن وصف المضادات الحيوية وأدوية الضغط والسكري ليست من مهام الصيدلي في شيء وتدخل في اختصاصات الأطباء..

قال الدكتور عثمان : للأسف يا بني أنت لم تعش العصر الذهبي لهذه المهنة حتى تتفهم أن دور الصيدلي أكبر وأعم مما يتحدثون به الآن..

أتدري يا بني أن الصيدلي كان الدليل لكل تائه في أي منطقة قبل اختراع ما يسمونه (جي بي اس) وهو الطبيب والممرض لكل أهل منطقته قبل نشأة العيادات الخاصة والمستوصفات ..لقد صنع الصيدلي منذ القدم مكانة أتمنى ألا تضيعوها يا شباب اليوم وغدا..

قال طاهر : يا سيدي ..نحن في زمن التخصص والجودة الطبية والتوصيف الوظيفي المحدد للمهام والصلاحيات وفقا للمؤهلات والدراسات ..مضى عهد الرجل "الكشكول" العالم بكل العلوم ظاهرها وباطنها ..وأصبحنا في زمن الدراسات والابحاث و guidelinesالتي تحدد طرق التشخيص والعلاج ومع هذا النمو المعرفي المتسارع أصبح لزاما التقيد بالتخصصات المختلفة واحترامها..

في هذه اللحظة دخلت إحدى سيدات المنطقة وفي قبضتها دجاجة يبدو عليها الوهن وراحت تولول :

يا دكتور عثمان أدركني ..فدجاجاتي كما ترى عليهن الإعياء منذ أسبوع.. ماذا أفعل ؟!

قال الدكتور عثمان غاضبا : وهل تذكرتي الآن أن تأتي ؟! لما لم تأت مبكرا أم أننا ننتظر الكارثة حتى تقع ثم نحزن بعدها ونولول؟!

دخل الدكتور عثمان معمله ثم شرع في تحضير محاليل من التتراسيكلين والكلورامفينكول وأعطاها للسيدة وشرح لها أن تضعها في مياه الشرب والعلف بجرعات محددة..

دهش طاهر وبعد انصراف السيدة قال للدكتور عثمان: ما هذا يا سيدي ؟! هذا ليس أبدا من مهامنا ..هذه وظيفة الطبيب البيطري..

رد الدكتور عثمان في هدوء إزاء ثورة طاهر : يا بني الصيدلي هو المختص الأول بالدواء ..هذه قاعدة ذهبية لو عشت عصرنا الذهبي منذ أربعين عاما لما قلت كلامك هذا..

وقبل أن ينطق طاهر راح الدكتور عثمان يطرح عليه سؤالا بعد آخر:

هل تدري ما هي آلية عمل التتراسيكلين ؟..!

قال طاهر : لا أتذكر يا سيدي ..

قال الدكتور عثمان : يثبط إنتاج البروتين البكتيري عن طريق منع ارتباط الحمض النووي RNA)اللازم لصنع البروتين) مع الريبوسوم البكتيري..

وهل تدري آلية عمل الكلورامفينكول ؟!

قال طاهر : اعتقد أنه يثبط التخليق الحيوي للبروتين أيضا عبر الارتباط الذي لا رجعة فيه مع الريبوسومات البكتيرية.

ولكن هذا كله لا يمنع أن الصيدلي ليس مختصا بتشخيص الأمراض ومن ثم علاجها بمفازاة عن الطبيب..

عاد الدكتور عثمان لحديثه وكأنه لم يسمع شيئا من طاهر :

-أتدري يا طاهر أننا نعيش في عالم الرنا ؟!

قال طاهر : كيف يا سيدي ؟!

قال الدكتور عثمان : الرنا القادر على التضاعف الذاتي هو الأسبق في الحياة من الدنا والبروتين فالرنا قادر أن يخزن ويضاعف المعلومات الجينية مثل الدنا الذي أتى كمرحلة تطورية واشتقاقية منه كما أن إنزيمات الرنا (الريبوزيم) لها القدرة على تحفيز التفاعلات الكيميائية الأساسية للحياة بالبدء والتحفيز تماما مثل الإنزيمات البروتينية..

قال طاهر : رائع يا سيدي ..هذه المرة الأولى التي أعرف عنك هذا الإلمام الواسع بالبيولوجيا الجزيئية ولكن لازالت نقطة الخلاف بيننا كما هي..

قال الدكتور عثمان : لا خلاف يا بني بيننا في شيء ..انظر إلى التتراسيكلين وقدرته على كبح إنزيم الفوسفوريلاز عديد النوكليوتيد ..هل تعرف يا طاهر من اكتشف هذا الإنزيم ؟!

قال طاهر : لا اعلم

قال الدكتور عثمان : لقد اكتشف بواسطة (ماريان غرونبرج ماناغو) عام 1955 م ونشرت بحثها مع (سيفيرو أوتشوا) في مجلة الكيمياء الحيوية وكانا يظنان أن هذا الإنزيم مسؤول عن تخليق الرنا وفازا معا بجائزة نوبل ثم اتضح لاحقا أن هذا الإنزيم مسؤول عن تفكيك الرنا وليس تخليقه ..

أحس طاهر أن الرجل يهذي على الرغم من أنه يسرد حقائق علمية طريفة بشكل دقيق ..

راح الدكتور عثمان يقهقه قائلا : أتدري لماذا أخفقا وانطلى هذا الزيف على العالم لسنوات ؟ !

قال طاهر في اهتمام : لماذا ؟!

قال الدكتور عثمان : لأنه ليس من بينهما صيدلي لقد أقحما أنفسهما في مساحة أكبر منهما ..لذا دائما ما أقول الصيدلي أولا..

قال طاهر : يا سيدي هذا من قبيل التجارب والتي تحتمل الفشل والنجاح وكلا العالمين من دارسي الكيمياء الحيوية والمتخصصين فيها كما هو واضح ..المسألة ليست وظيفة ..المسألة برمتها هي التخصص..

قال الدكتور عثمان : أليس ما قاما به خطأ ضلل البشرية..

قال طاهر : خطأ دون قصد يحتمل التصويب واجتهاد منهما يستحق الثناء.. أما ما تفعله أنت يا سيدي من أخطاء وسامحني أن أقولها تقتل بها كل يوم العشرات عن قصد وعقد نية..

حينما تصف مضادات حيوية دون تشخيص فأنت تسهم في زيادة معدلات مقاومة المضادات الحيوية وبالتالي تصبح البكتريا أكثر قوة في مقاومة تأثير المضادات الحيوية لاحقا فتصير أصعب في العلاج مما يجعل المرضى في معارك خاسرة مع الأمراض التي تتطلب حقا مضادات حيوية فقدت مع كثرة استعمالها قدرتها على مجابهة الداء وأنت حينما تصف للمرضى أدوية للسكري والضغط والكوليسترول فأنت تضرب بمئات guidelines عرض الحائط والتي تتطلب إلماما معرفيا ووسائل تشخيصية وأدوات معملية ليست موجودة إلا لدى الطبيب المختص..

لم يعقب الدكتور عثمان وتظاهر بالانشغال بعدة تحضيرات جلدية في معمل الصيدلية وعد بها بعض المرضى.. فيما أحس طاهر أنه لا فائدة من الجدال مع الدكتور عثمان والتغيير في فكره التليد فغادر الصيدلية والتدريب إلى غير رجعة ففقدان بضع درجات في العملي أهون من الانصياع لهذه الفوضى القاتلة..

الحلقة السابعة

رحيق المعارف

لقد تحقق حلم صحيفة (المنارات المعرفية) أخيرا باعتلاء الأستاذ (واصف) لمنصب رئيس التحرير بها..

كان الأستاذ واصف يمثل التيار الإبداعي الباحث عن فرصة داخل الصحيفة التقليدية التي يقتصر دورها على نقل الأخبار الدولية والمحلية دون اعتبار لأهمية الصحافة العلمية التي تنقل كل ما هو جديد في الحقل المعرفي العالمي ولابد وأن تصبح على قمة أولويات الصحافة العربية..

ظلت فكرة الصحافة العلمية حبيسة أدراج مجلس الإدارة منذ قدمها الأستاذ واصف قبل عشر سنوات ..إذ اعتبرتها قيادات التحرير مكلفة دون جدوى إقتصادية حيث تتطلب مترجمين ومحررين مختصين..

الآن مهدت المقادير الطريق لتحقيق الفكرة وقد أصبح صاحبها هو رئيس التحرير نفسه..

عكف الأستاذ واصف على تشكيل ورشة عمل من أجل إنجاز ملحق علمي للصحيفة وضمت الورشة محررين من خريجي الكليات العلمية والعملية العاملين بالصحافة وأساتذة كلية العلوم وأساتذة في الإعلام والصحافة..

وبعد انتهاء الورشة بدأت مهمة المحررين العلميين المدربين في تتبع الأخبار العلمية وتقديمها بأسلوب لا يخلو من التشويق والبعد عن الركاكة في الترجمة أو تقديم مصطلحات صعبة دون شرح مبسط لها يقربها من أذهان القراء..

ثم عقد معهم الأستاذ واصف اجتماعا للإطلاع على اختيارات المحررين وعناوين أخبارهم..

بدأت (لورا) قائلة : سيكون الخبر الذي اخترته للنشر بالملحق " لا تكوني أجاصة ولا تكن تفاحة .. "

ضج الحضور بالضحك على العنوان ولم يقطعه سوى سؤال الأستاذ واصف : هل يمكنك أن تشرحي لنا فحوى الخبر ولماذا اخترتي له هذا العنوان ؟!

قالت لورا : الخبر يتحدث عن مخاطر السمنة لدى الرجال والنساء وتباين شكل تراكم الدهون بين الرجال والنساء..

قال الأستاذ واصف : كيف ؟!

قالت لورا : تتراكم الدهون عند الرجال بشكل أكبر في مناطق الخصر والذراعين والصدر فيكون الجسم أشبه بالتفاحة (android) أما المرأة فيكون تراكم الدهون الأكثر في مناطق الحوض والفخذين والوركين والأرداف وفي ذلك تكن أقرب إلى شكل الأجاصة..(Gynoid)

قال الأستاذ واصف : وهل ثمة فروق في التأثير السلبي لهذه الأشكال على الصحة بين الجنسين..
قالت لورا : بالتأكيد فشكل التفاحة لدى الرجال أو النساء هو الأسوء إذ يتزامن مع الإصابة بمجموعة من الأمراض المزمنة تسمى بالمتلازمة الإستقلابية ذلك أن تخزين الدهون حول الأعضاء الرئيسية، مثل الكبد والبنكرياس، يجعلها مصدرا للإضرار بوظائفها الحيوية بحيث يصبح المريض أكثر عرضة لأمراض القلب والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم ومقاومة الأنسولين وارتفاع الكولسترول والشحوم فضلا عن اضطرابات النوم..
وينتشر هذا الشكل عند الرجال أكثر من النساء وعند النساء بعد سن اليأس،ويرجع السبب في زيادة نسبة الدهون في منطقة البطن (الدهون الحشوية)إلى عدة عوامل من بينها : الجنس، العوامل الوراثية ،الهرمونات،حيث تلعب الهرمونات دورا كبيرا في تركز الدهون في منطقة البطن وخصوصا هرمون التستوستيرون..
أما شكل الأجاصة فتقل معه هذه المتلازمات ومنها أمراض القلب حيث تزعم بعض الدراسات أن تركز الدهون في الساقين يمكن أن يقي النساء من أمراض القلب، لأن ذلك يعني أن الدهون ليست مؤثرة على أماكن أخرى من الجسم إلا أنه في الوقت ذاته يجعل المرأة أكثر عرضة لالتهاب المفاصل..

وهناك مجموعة تكتسب الوزن الزائد بالتساوي على أجسامهم ففي النساء هذا مانطلق عليه شكل الساعة الرملية الكلاسيكية ،أما في الرجال يطلق عليه شكل المستطيل..
قال الأستاذ واصف : رائع وما هو الحل ؟!
قالت لورا : الحرص على الرياضة والغذاء الصحي والنوم الكافي للاحتفاظ بالشكل الصحي للجسم بعيدا عن كل هذه التحولات الجسدية الضارة نفسيا ووظيفيا..
قال الأستاذ واصف مبتهجا : انتهينا والحمد لله من أول خبر ويبدو أن العنوان أيضا مشوقا وجذابا..
التفت الأستاذ واصف إلى (منذر) قائلا : ماذا في جعبتك يا بطل ؟!
قال (منذر) : جئتكم بترمومتر الشباب!!

قال الأستاذ واصف : ممتاز وما هو هذا الترمومتر ؟!

قال منذر في حماس : التورين وهو حمض أميني يحمي الدنا الخلوي من العطب ويقلل من شيخوخة الخلايا ويحافظ على عمل الميتوكوندريا مركز الطاقة بالجسم حيث وجد أن انخفاض مستواه في الجسم يرتبط بظهور أعراض الشيخوخة لدى الحيوانات وقد أثبتت الدراسات التي أجريت على الفئران التي تناولت التورين أنها عاشت لفترة أطول، حيث ارتفع متوسط العمر بنسبة 10% للذكور و12% للإناث. أي ما بين ثلاثة إلى أربعة أشهر إضافية وهو ما يوازي بحسب تقدير العلماء لدى البشر سبع أو ثماني سنوات والأعمار طبعا بيد الله أولا وأخيرا..

سأل الأستاذ واصف : هل يوجد في مصادر طبيعية ؟!

قال منذر : نعم فهو يوجد في الدجاج والسمك والمحار والبيض وهو يعمل على خفض ضغط الدم وتحسين وظائف القلب وتنشيط الوظائف الذهنية والتقليل من القلق ،وتقوية الجهاز المناعي والحفاظ على كمية الأملاح الموجودة في الجسم بشكل متوازن،ويعتقد أنه يعالج التوحد ،حيث وجد أن مستويات التورين منخفضة لدى الأشخاص المصابين بالتوحد ،وأن استخدام مكملات التورين تحسن اضطراب وفرط الحركة ونقص الانتباه وله الكثير من الفوائد الأخرى..

وغالبا مايتم التسويق لمنتجات التورين على أنها مشروبات توفر الطاقة وتحول دون التعب والخمول مع أن هذه الأمور لا تكون بهذا الجزم المبكر وهي لازالت في طور الدراسة والتجربة ،ومن الجدير بالذكر أن حمض التورين ينتج في الجسم ويؤخذ عن طريق الطعام ،فهو من الأحماض الأمينية المشروطة أي أن الجسم أحيانا يحتاج له وأحيانا لا ..لذا لا ينبغي الإسراف في استخدامه...

قال الأستاذ واصف : هاقد ظفرنا بخبر شيق ثان..

أين التغذية في الصيف مالي لا أراها ألسنا في أوائل الصيف وملحقنا على وشك الصدور ؟!

قال فائز : وأنا لها وملك فاكهة الصيف والفياغرا الطبيعية ..!!

قال الأستاذ واصف : أشعر أنني قد استشعرت الإجابة بحدسي..

قال فائز : وهل هناك سواه ؟!

قال الأستاذ واصف : البطيخ أليس كذلك ؟!

قال فائز : أجل ..فهو غني بالفيتامينات مثل: فيتامين (أ) المهم لصحة البشرة والعينين وفيتامين (ب6) المهم لهضم البروتين ووظائف الأعصاب وفيتامين (ج أو سي) من أجل امتصاص الحديد وتقوية المناعة وتقليل خطر الربو حيث أن مرضى الربو يعانون من انخفاض هذا الفيتامين ذو الخصائص المضادة للالتهاب والأكسدة شديدة الأهمية ويحتوي البطيخ أيضا على بيتا كاروتين

مضاد الأكسدة المهم لصحة العينين والوقاية من السرطان وتزداد نسبته في البطيخ الأصفر ..ما يميز البطيخ هو احتوائه على عدد من الأحماض الأمينية الهامة مثل السيترولين الذي يزيد من مستويات أكسيد النيتريك في الجسم مما يكسبه فوائد جمة من بينها :تحسين القدرة الجنسية لدى الرجال فضلا عن احتواء البطيخ على الأرجينين الذي يحسن التروية الدموية بنفس الآلية مما يعطي ميزة إضافية في هذا المضمار ..من فوائد السيترولين أيضا خفض ضغط الدم والذي يتحقق أيضا بارتفاع مستوى البوتاسيوم بالبطيخ لكن ينبغي توخي الحذر فيما يخص ارتفاع نسبة البوتاسيوم به لدى المرضى الذين يحتمل تضررهم من ذلك..

ويعد الليكوبين أشهر مكونات البطيخ مضادا للأكسدة والالتهاب ويقلل من خطر أمراض القلب والكولسترول السيء مع تجنب الإفراط فيه لتلافي انتفاخات البطن والإسهال بسببه..

كما يحتوي البطيخ على الألياف والماء (أكثر من 90%) لصحة الأمعاء والهضم....

انتهى الاجتماع وشكر الأستاذ واصف المحررين قائلا : إنني استنشقت معكم اليوم نسائم الثقافة ورحيق المعرفة ..إنها لبنات على الطريق من أجل ملحق ناجح بكم ومعكم وعبر جهودكم..

الحلقة الثامنة

الإرث الحقيقي

على الرغم من أن طاهر وعامر شقيقين إلا أن شتان ما كان بين الأخوين من فروق تتصل جميعها بكيفية ورؤية كلا منهما للحقائق ماضيها وحاضرها ومستقبلها فطاهر لا يؤمن إلا بالتاريخ في كل شئ فإذا ألمت به ضائقة أو أحب أن يشغل وقت فراغه هرب بجناحيه إلى فجاج التاريخ مستشهدا به في كل شئ وأي شئ أما عامر فكان لا يؤمن إلا بالعلم والمعارف.. يترجم كل شئ إلى العلم ويعزو كل شئ إلى الجينات والهرمونات والوراثة ولا يحسم مسألة أو يستشهد في كلامه بغير العلم..

في إحدى المرات وبينما كان أبوهما (مجدي) يبحث عن شئ في مكتبته العامرة بالكتب في شتى جوانب المعرفة والتي أنفق عليها جل ثروته ولسان حاله أنها التركة الحقيقية التي تركها لولديه فالمال في عرفه سبيل والبحث في أثره سراب..

كان طاهر قد استولت على نفسه قصة من التراث الأندلسي فراح يقصها على أبيه وأخيه قائلا:

كان أبو الحسن علي بن سعد بن علي بن يوسف المستغني بالله بن محمد بن يوسف بن إسماعيل بن فرج بن إسماعيل بن يوسف(مولاي أبو حسن عند الأسبان) ملكا محاربا مهابا وقد استطاع أن يحصن مملكته غرناطة وأن يوفر لأسرته قدرا من الاستقرار حيث كانت زوجته عائشة وولديه أبو عبد الله محمد وأبو الحجاج يوسف..

قال عامر مقاطعا: دائما ما يمتلك المحاربون جينات هي: جين أوكسيداز أحادي الأمين (MAOA)و CDH13ترتبط بالعنف والقدرة على ممارسة القتل والعدوانية و توجه دفة مستويات النواقل العصبية الحاكمة للمزاج والسلوك مثل السيروتونين والدوبامين وإن كان ليس بالضرورة أن امتلاك الأشخاص لهذه الجينات سيدفعهم للعنف مستقبلا..

قال طاهر : لا أعتقد أن هذا التناول مناسب في حق مجاهد يقاتل للذود عن مملكته ضد أعدائها المتربصين..

قال عامر :أتفهم مقصدك لكن العلم لا يفرق في التفسير الجيني مقاصد ممارسة العنف ولا تنس أن العنف كان متبادلا بين غرناطة المسلمة وجيرانها الأسبان ومفهوم الجهاد مترسخ لدى الجانبين وفي بعض القضايا الجنائية في الغرب حديثا يتم تحليل الطبيعة الجينية للقاتل لتخفيف الحكم..

أكمل يا طاهر..

قال طاهر : كان السن هو العدو الذي لم يستطع أن يتصدى له أبو الحسن إذ سحرت لبه جارية قشتالية تدعى (إيزابيلا دي سوليس) ابنة القائد الأسباني(سانشو خيمنيز دي سوليس) اعتنقت الإسلام وتسمت ثريا الرومية ..

قال عامر مقاطعا: أستطيع أن أفسر لك السبب فالجمال لدى الجواري في هذه العصور كان سمة عامة فأغلبهن جلبن من الغرب والجميع في ظني في هذه الوجهة سيان ..

هنا تنبه مجدي لحديث ابنيه فقال : وما السبب إذن يا عامر؟

قال عامر متحمسا وقد أحس بالفخر مع اهتمام أبيه بتفسيراته :قدرة المرأة على الحديث والثرثرة وهذا يرجع في العموم إلى امتلاك نسخة متطورة من الجين FOXP2 لكن حلو الحديث قد تنفرد به إمرأة عن أخرى وبالتأكيد هذا ما حدث مع صاحبك ..

عاد طاهر للحديث مرة أخرى : أنجبت ثريا لأبي الحسن ولدين هما سعد ونصر وأرادت أن تكون ولاية العهد لولديها بدلا من ولدي عائشة الحرة التي لقبت بالحرة تمييزا لها عن ثريا الجارية ..

أغرت ثريا زوجها بالقبض على عائشة وولديها واعتقالهم في سجن برج قمارش.. كان الخطب عظيما على عائشة والتي لم تستسلم لأقدارها وخشيت على ابنها عبد الله مما يدبر له من قتل بإيعاز من ثريا وموافقة من أبيه المسن فدبرت للهرب بأن استعانت بقطعة قماش على هيئة حبل وربطت أحد طرفيها بأحد الأعمدة ونزلت بواسطته هي وإبنيها واحدا بعد واحد ...

قال عامر : رائع أن عائشة لم تستلم لجين المشاعر السلبية ADRA2B الوراثي وآثاره الصادمة ولم يدفعها جين RGS2 مثلا للانتحار.. كما يلوح لي أن عائشة في سنها الكبير هذا لم تكن تعاني آلام الظهر المزمنة أو عرق النسا وما يصاحبهما من اكتئاب ويقف ورائهما طفرات في جينات ثلاث منها جين SOX5 المسؤول عن آلام الظهر و CCDC26/GSDMC المسؤول عن عرق النسا و DCCالمسؤول عن الاكتئاب المصاحب...ياله من أمر مدهش حقا!!

ظهر على وجه طاهر الضيق من كثرة مقاطعة عامر له وأحس في لغة أخيه باستعلاء العلم لديه والاستخفاف بالتاريخ.. فيما كتم مجدي رغبته في الضحك على فرضيات عامر العلمية!!

أحس مجدي بمشاعر طاهر الثائرة فقال : رويدك يا عامر.. افسح لأخيك مساحة ليكمل قصته الطريفة...

قال طاهر : كانت عائشة قد أعدت عدتها فكان في انتظارها فرسان لنقلهم جميعا خارج المدينة تحت ستر الظلام الدامس إلى وادي آش وقد تقوت بدعم أنصارها وأولهم بني سراج كبرى أسر غرناطة ..وبدأت الدعوة لابنها بالحكم وهو ما تحقق أثناء غياب أبي الحسن في إحدى الغزوات حيث التف

الناس خلف ابنها أبي عبد الله محمد الثاني عشر وكان في الخامسة والعشرين من عمره وصار له عرش غرناطة ووادي آش ماعدا مالقة وغرب الأندلس بقيا في طاعة أبيه...

لكن الرياح تأتي بما لا تشتهيه السفن..

قال مجدي مشجعا ابنه طاهر على المضي في قصته ومخففا من غضبه من أخيه عامر:

أخبرني ماذا حدث ؟!

قال طاهر : دخل أبو عبد الله في معركة مع القشتاليين مني فيها بهزيمة ساحقة وسقط في أيديهم أسيرا وهنا جاءت فرصة أبيه أبي الحسن الذي عاد مرة أخرى لملكه وأعاد ثريا فحاول فداء ولده لكن دون جدوى ومع اشتداد السن على أبي الحسن والذي غدا مريضا تنازل لأخيه أبو عبد الله محمد الثالث عشر بن سعد بن علي بن يوسف المستغني بالله بن محمد بن يوسف بن إسماعيل بن فرج بن إسماعيل بن يوسف والملقب بالزغل (الباسل عند الأسبان) فحاول فك أسر ابن أخيه ليكون في قبضته ويمنعه من منافسته في الحكم كما نافس أباه من قبل لكن القشتاليون رفضوا تسليمه ..استطاعت عائشة وعن طريق سفارة الوزير يوسف ابن كماشة (شخصية مريبة لعبت دورا في استسلام غرناطة في النهاية) استطاعت تحريره مقابل اعتراف أبي عبد الله بشكل سري بطاعة الملك فرناندو وزوجته إيزابيلا ودفع جزية سنوية والإفراج عن عدد من أسراهم في غرناطة ..

بعد عودة أبي عبد الله نشبت حرب أهلية بينه وبين عمه أضعفت المعسكر الإسلامي فيما كانت الفرصة لملك قشتالة سانحة للتوسع في أملاك دولته لتسقط غرناطة في نهاية المطاف وينتهي حكم المسلمين بالأندلس للأبد وهنا تقول عائشة لابنها وقد تساقطت عبراته : " إبك مثل النساء ملكا مضاعا لم تحافظ عليه مثل الرجال.. "

قال عامر : وأين ذهبت ثريا في هذه القصة..

قال طاهر وقد سر أن القصة جذبت أخيه : ارتدت عن الإسلام وعادت للكاثوليكية وكذلك ابنيها اللذان تحولا إلى خوان دي جرانادا وفرديناند دي جرانادا وعملا في جيوش قشتالة ويقال أن ابن كماشة كذلك قد تحول للكاثوليكية..!!

قال مجدي : إنما سقطت الأندلس بسبب خيانة أمثال هؤلاء..

قال عامر معلقا : إنه جين DRD4 المسؤول عن الخداع والغش والخيانة..

قال مجدي : ألا تشكر أخاك على قصته وكفي تعليقات علمية ففي هذه القصة من الدروس والعبر الكثير..

قال عامر : وهل تعلم العرب يوما من ماضيهم شيئا انظر حولك يا أبي ما يحدث اليوم هو نفسه ما كان بالأمس قريبا أكان أو بعيدا وهو نفسه ما سوف يصير غدا ..ترى كم من المرات حكيت هذه القصة على مسامع العرب؟!!..هل عقلوا ما فيها يوما؟!! ..لا أظن أن هذا قد حدث ولا أظنه سيحدث ..

قال مجدي : لم لا تصنع أنت وطاهر أمرا جديدا ولا تيأس من المجد العربي ولو بعد ..لما لا تخطا معا قصصا تاريخيا علميا فيستفيد الناس من ذخيرتك التاريخية يا طاهر ومن ذكائك العلمي يا عامر؟.. !!

قال عامر : دعني أفكر يا أبي فقد هجرت تاريخ هذه الأمة إلى غير رجعة..

قال طاهر : أراها فرصة للعودة مجددا يا أخي الحبيب لنقدم لأمتنا عملا مشتركا ذا قيمة..

رحب عامر بالفكرة وربت مجدي على كتفيهما فرحا وسعيدا...

على صحيفة روناهى السورية الكردية

حقائق تحت ركام من زيف

د.در سمير الصوفي/ سوريا
د.محمد فتحي عبد العال/ مصر

كان الأستاذ محسن مدرس التاريخ بالمدرسة الإعدادية مغرما بالتقنيات التكنولوجية الحديثة في التعليم، موقنا أن التعليم في العصر الحديث قائمٌ على الكيف لا الكم، ومرددا دائما في دروسه، وسط طلابه المثل الصيني: «لا تعطني سمكة، ولكن علمني كيف اصطاد السمك» في إشارة إلى أن امتلاك أدوات البحث والمهارة في توظيفها، أهم من استظهار المعلومات وحفظها عن ظهر قلب كما كان في الماضي.

في أحد الدروس قدم المعلم شرحاً لطلابه عن المسرح المصري وتحدث عنه بفخر قائلا: إن المسرح المصري يعد من أعرق وأقدم المسارح في العالم، بالرغم من عدم شهرته عالميا، فتعود جذوره لأيام قدماء المصريين، فلقد كانت العروض الفنية والموسيقية تقام في ساحات قصور الملوك والأمراء، وهذا ما أثبتته النقوش والرسومات، التي تغطي مئات المعابد والمقابر الفرعونية المكتشفة، ثم سأل طلابه:أيستطيع أحدكم أن يخبرني من هو رائد المسرح في مصر في العصر الحديث؟

قال أدهم فيما فتح الطلاب هواتفهم الذكية، وبدؤوا في البحث: إنه «يعقوب صنوع» يا أستاذ حسب المراجع، وقد أطلق عليه الخديوي إسماعيل «موليير مصر» لدوره الكبير في النهوض بالمسرح المصري: فبلغت عددمسرحياته ٣٢مسرحية عرضها بين المسرح الخاص للخديوي في قصر النيل وبين المسرح القومي ومن بينها مسرحية (آنسة على الموضة)و(غندورة مصر)، و(الضرتان)، وجميعها مسرحيات هزلية، لكن حينما توجه للمسرح الجاد وعرض مسرحية (الوطن والحرية)، التي تندد بصور الفساد داخل أروقة القصر الخديوي وتدعو للتغيير غضب عليه الخديوي وأغلق مسرحه، وقضى يعقوب بقية عمره في باريس، هذا ما قرأته قبلاً، وما أطلعني عليه محرك البحث «غوغل».

قال المعلم: بوركت يا أدهم، ولكن هل تعلم أني وجدت بحثا جديدا يتحدث عن شخص آخر يعود له الفضل في نشأة المسرح المصري؟!

قال أدهم: ولكن يا أستاذ ،أعلم أن الأبحاث التاريخية تغلب عليها درجة كبيرة من الاستقرار النسبي ولا تتغير معلوماتها مثلما يحدث بالأبحاث العلمية، التي قد تتغير فيها الحقائق كل ثانية مع المكتشفات الحديثة، وتطور أدوات البحث وطرقه.

قال المعلم: رائع يا أدهم، ولكن العلم في المجالات كلها، وارد فيه التغيير والتعديل، مع ظهور أدلة جديدة، وفي المجالات النظرية، كالتاريخ مثلا، قد تتكشف حقائق جديدة تغير الأمور المستقرة، وتدحض مزاعمها، وإن لم تكن بالسرعة نفسها، أو كثرة الأبحاث العلمية الحديثة، المعتمدة على المشاهدة والتجربة والتطبيق.

قال حسام: وماذا يقول البحث الجديد يا أستاذ عن رائد المسرح المصري الحقيقي؟!

قال المعلم: لقد ظلت مسألة يعقوب صنوع «الصهيوني النزعة، والماسوني التوجه» محور اختلاف بين الكتاب والباحثين، فمنهم من شكك في وجوده من الأساس، ومنهم من قلل من دوره وحقيقة الأثر الذي خلفه، فلا وجود لأي اهتمام أو متابعة من معاصريه لمسرحه، أو لمجلته «أبو نظارة زرقاء» أو حتى وجود لرسوم الكاريكاتير التي زعم في مذكراته أنه رائد لها.

والبحث الجديد الذي قدمه الدكتور سيد علي إسماعيل أستاذ المسرح العربي بقسم اللغة العربية ،كلية الآداب جامعة حلوان يدعم التوجه الأخير، وأن مسرحية (هيلانة الجميلة) الفرنسية، التي ترجمها الشيخ رفاعة رافع الطهطاوي بأمر الخديوي إسماعيل: هي أول عمل مسرحي عرض على أول مسرح حكومي رسمي بناه الخديوي إسماعيل وهو «التياترو» الفرنسي بالقاهرة عام ١٨٦٨م.

وبالتالي فنحن أمام أول تجربة تمصير للمسرح بأيادي عربية مثلها الشيخ المصري رفاعة الطهطاوي، والأديب والشاعر اللبناني سليم خليل النقاش.

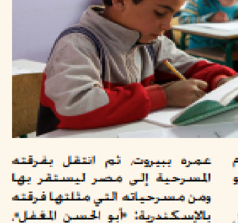
استطرد المعلم قائلا: أريد منكم الآن بحثا عن هاتين الشخصيتين.

قال أدهم: أنا أستطيع الآن يا أستاذ وفي لحظات أن آتي بمعلومات عنهما.

قال الأستاذ: هل تستطيع يا أدهم أن تشرح لزملائك كيف؟!

قال أدهم: سأستخدم في ذلك شات GPT٤، وهو الإصدار الجديد من نماذج الذكاء الاصطناعي اللغوي، التي تم تطويرها وسأعتمد على روبوت المحادثة ChatGPT.

قال المعلم: رائع يا أدهم متابعتك لكل جديد بالتكنولوجيا، إنها لغة زماننا الحالي وعماد الزمن القادم وأتوقع لك مستقبلا باهرا مع إنه يجب ألا ننسى إن الإنسان هو من صنع وأوجد هذا الذكاء الاصطناعي وجميع أدوات البحث، وإن الفكر



الإنساني لا حدود لها، ومهما تقدم الذكاء الاصطناعي والعلمي فهو مدين للإنسان بذلك.

وتابع المعلم: أطلعني الآن ماذا قال لك روبوت المحادثة عن الشخصيتين ؟!

قال أدهم: أما الشخصية الأولى فالشيخ رفاعة رافع الطهطاوي الصعيدي المنشأ، من مدينة طهطا، فهو من الرعيل الأول للنهضة التعليمية بمصر، وقد رافق البعثة الأولى التي أرسلها محمد علي باشا لفرنسا، إماماً وواعظاً، ثم ما لبث أن أجاد اللغة الفرنسية، وأصبح من رواد حركة الترجمة في مصر، فوضع كتاب «تخليص الإبريز في تلخيص باريز» مقارنا حال مصر بمشاهداته بفرنسا، وهذا الكتاب علامة بارزة من علامات التاريخ الثقافي المصري والعربي الحديث، كما وضع كتاب «مناهج الألباب المصرية في مباهج الآداب العصرية».

أما الشخصية الثانية: سليم خليل النقاش، فهو لبناني الأصل، أجاد لغات ثلاث هي العربية، والفرنسية، والإيطالية، وهو متعدد المواهب، فكان مؤرخا وشاعرا وأديبا، قضى نصف عمره ببيروت، ثم انتقل بفرقته المسرحية إلى مصر ليستقر بها ومن مسرحياته التي مثلتها فرقته بالإسكندرية: «أبو الحسن المغفل»، و«السليط الحَسُود» ومسرحية «مي وهوساس» ومسرحية «الظلوم»، ومسرحية «عايدة» الأوبرالية التي ترجمها عن الإيطالية، كما عاصر أحداث الثورة العرابية ووضع عنها كتابه القيم «مصر للمصريين» أو «حوادث الفتنة العرابية» في تسعة أجزاء.

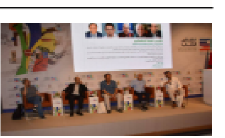
هنا علق المعلم قائلاً:

وتعد الصحف، التي تابعت، وكتبت أعماله المسرحية في هذه الآونة، خير برهان على ريادته ودوره، كأول من أدخل الفن المسرحي العربي إلى مصر في عصرها الحديث، وهو ما ينفي في الوقت ذاته الريادة المزعومة ليعقوب صنوع.

شكر المعلم تلاميذه، وفي مقدمتهم أدهم على هذه الجلسة العلمية، والإفادة المشتركة، التي تحققت عبر تبادل الآراء واستغلال وسائل البحث الحديث.

«من المجموعة القصصية درر المعرفة»

معرض الرباط: الاحتفاء بـ «وول سوينكا» أبرز وجوه الأدب الإفريقي



جاء اليوم التاسع للمعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط، في دورته الـ٢٨، غنياً بفقراته، بين ندوات وتوقيع إصدارات، إلى لقاءات مع كتّاب مغاربة وأجانب، فيما أعلنت وزارة الشباب والثقافة والتواصل عن تجاوز عدد زوار هذه التظاهرة الثقافية خلال أسبوعها الأول ما يناهز ١٢٦ ألفاً.

وتميزت فعاليات يوم الجمعة بلقاء خُصص للاحتفاء بتجربة الروائي والناقد النيجيري وول سوينكا الحائز على جائزة «نوبل» للآداب عام ١٩٨٦، الذي يُعد من أبرز وجوه الأدب الإفريقي، مسخّراً قلمه وأعماله المسرحية للوقوف إلى جانب من يعانون القمع، واستنكار كل أشكال الفساد والتمييز، فشدّد على أنّ الأدب وسيلة من وسائل النضال، متناولاً أهمية السعي إلى الحرية.

على صعيد آخر شكل «التشكيل أفقاً للتفكير البصري» موضوع لقاء تناول فيه المشاركون آليات هذا التفكير المرتبط بالرؤية والمخيلة، والقدرة على صياغة الرؤى على نحو مبتكر يستجيب لأسئلة التلقي والنقد.

ورأى الباحث في الفلسفة والجماليات، إدريس كثير أنّ «التفكير البصري يُعدّ نمطاً يركز على صيرورة معالجة المعلومة المرئية بواسطة الدماغ، مقابل نمط آخر يعتمد على اللغة المسموعة أو الإشارية، كما أنه تفكير وتأمّل بشكل الأفكار بواسطة صور ورسومات بدل الكلمات والمفاهيم».

بدوره، توقف الناقد التشكيلي بنيونس عميروش عند مفهوم التفكير البصري هذا، انطلاقاً من طرحه تساؤلات حول أفول اللوحة، كما تناول «الفن المفاهيمي»، الذي عدّه «درجة عليا من درجات الدفع بالتعبير التشكيلي إلى احتضان الفكر وإنتاجه».

أما الباحث في الجماليات وأستاذ الفلسفة وتأويل الخطاب في جامعة محمد الخامس بالرباط محمد الشيكر، فتطرق إلى مسألة التفكير البصري بكونه تفكيراً في العمل التشكيلي، وتساءل عما إذا كان هذا التفكير هو «ما يتم إنتاجه من تصورات ومفاهيم حول التشكيل، أم ما يدخل في باب النقد الفني وتاريخ وسوسيولوجيا وأنتروبولوجيا الفن وما بات ينتجه الفكر المعاصر اليوم تحت مسمى الفن التصوري أو المفهومي».

كما شهد رواق مجلس الجالية المغربية تقديم «موسوعة الحضارة المغربية: من التراث المادي إلى التراث غير المادي» التي تؤرخ للحضارة المغربية مع إبراز الهوية الغنية.

ويُعدّ هذا الإصدار الذي يتجاوز ١٢ مجلّداً مرجعاً علمياً متخصصاً بالنسبة إلى الباحثين المهتمين بتاريخ المغرب، ولأبناء الجالية في العالم ليتعرفوا إلى الحضارة المغربية بأبعادها.

وضمن فقرة «المغرب أفقٌ للتفكير» تناول مشاركون في ندوة «التخيّل في السيرة والسيرة الذاتية» إسهام المنظّر الأدبي الفرنسي في السيرة الذاتية فيليب لوجون بكونه مرجعاً عالمياً في دراستها على ضوء الخصائص التي أوضحها بالاعتماد على «الميثاق السير ذاتي».

وفي هذا الإطار دعا الأديب والناقد عبد القادر الشاوي إلى تجاوز «الأسطرة النظرية للسيرة الذاتية» ما دام القارئ لا يلمس «الحدود النظرية الصارمة» بين الأجناس المنتمية للحقل العام للثقافة، متسائلاً عن إمكان أن تكون السيرة الذاتية رواية أم مذكرات على سبيل المثال بعدما استقرت على مفاهيم نظرية معيّنة استقاها باحثون قبل ثلاثين عاماً.

من جهته، توقف الناقد والأستاذ الجامعي عبد اللطيف محفوظ عند عنصر التخيّل الذي «يتمثل بشكل أساسي في محاولة الربط بين الأحداث، وخلق جسور بينها»، موضحاً أن البُعد الأهم فيه هو «محاولة الانتقال بالذات والواقع والسمو بما هو عادي إلى مستوى آخر والبحث عن مبررات لتأخذ الحياة العادية مكاناً أساسياً».

وأيضاً، اختار الشاعر والكاتب المترجم بوجمعة العوفي الاحتفاء بتجربة الشاوي بكونه «ذاكرة مهمة غزيرة بالكتابة السيرية، وإن كانت حافلة بالمعاناة والمكابدة» في إشارة مثلاً إلى روايته «كان وأخواتها» الشاهدة على تجربة السجن التي عاشها.

كما أكد الشاعر والناقد المغربي المشتغل بخطاب السيرة الذاتية في الشعر العربي الحديث عبد اللطيف الوراري أنه «يبقى من النادر أن تجد مؤلّفاً وهو يكتب سيرته الذاتية قد أقسم أمام قرائه ألا يقول غير الحقيقة، لكنه يكتشف أثناء كتابة هذه السيرة وبعد أن يفرغ منها، أنه يعمل فيها التخيّل بوعي أو في غفلة منه» ليخلص إلى أنه «من غير البديهي أن يحكي المؤلّف عن نفسه من دون أن يعيد اكتشافها ويمنح العناصر المبعثرة من مسار حياته، معنى وانسجاماً ضمن سيرورة الكتابة».



المجموعة القصصية درر المعرفة "معركة حماية أطفالنا"

بقلمي: د .درر سمير الصوفي مدرس الكيمياء الحيوية بكلية الطب البشري جامعة دمشق
د .محمد فتحي عبد العال كاتب وباحث وروائي مصري

كان الطفل (ماجد) يعاني من وخز وألم في أصابع اليدين والقدمين فذهبت به العلمة إحسان الى طبيبة المدرسة والتي بدأت تسأل ماجد إن كان يعاني من أية أمراض مزمنة فكان رد الطفل : لا أعلم يا دكتورة ..فأمرت الطبيبة الممرضة بأخذ عينة دم من (ماجد) وإرسالها للمعمل ..

استدعت الدكتورة أولياء أمر (ماجد) فحضرت والدته والتي أكدت أن الطفل لم يسبق له الشعور بأي أعراض سوى هذا الوخز الطارئ ..

بدأت الطبيبة توجه أسئلة للأم :ماهي أطعمة ماجد المفضلة ؟

قالت الأم : إنه مدمن للمقليات لا يتوقف عن طلب البطاطس المحمرة في الوجبات الثلاث ..

قالت الطبيبة :ألم تلاحظي زيادة وزن ماجد خاصة منطقة الوسط .

قالت الأم : من شابه أباه فما ظلم ..إن أبيه له نفس العادات الغذائية وعادة ما يصحبه لمطاعم الوجبات السريعة ليأكلا سويا الهامبورجر بالبيض والبطاطس ...

قالت الطبيبة :هل يمارس ماجد أيا من أنواع الرياضات؟!

قالت الأم : يخاصم كل أشكال الرياضة كأبيه سواء بسواء .

في اللحظة ذاتها دخلت الممرضة ومعها تقرير المعمل فبدأت تتفحصه الطبيبة باهتمام ثم قالت :

-للأسف ماجد مصاب بارتفاع الكولسترول بالدم ...لقد تحقق حدسي إذا ..

فزعت الأم وسألت باستغراب: ماهو الكولسترول؟

فاجابت الطبيبة :-الكولسترول مادة دهنية. شمعية .شحمية. مهمة لبناء خلايا الجسم وتدخل في بناء الهرمونات وفيتامين د وغيرها من مكونات الجسم وهي ضرورية ولكن بكميات معتدلة .حيث يعمل الجسم على تصنيع الكولسترول الذي يحتاجه بواسطة الكبد الذي يصنع 80% منه والباقي عبر الأطعمة من المصادر الحيوانية مثل: صفار البيض واللحوم وغيرها.

تابعت الطبيبة حديثها موضحة لوالدة ماجد أنواع الكولسترول قائلة :

ينتقل الكوليسترول عبر الدم مرتبطا بالبروتينات. ويسمى المركب الجامع بين الكوليسترول والبروتين بالبروتين الدهني وعليه ينقسم الكولسترول الى نافع وضار ....أما الضار فهو البروتين الشحمي منخفض الكثافة (LDL) ويطلق على الكولسترول الذي يرتبط به "الكولسترول الضار" حيث يترسب في هذه الحالة على جدران الشريان فيشكل مادة سميكة قاسية تسمى لويحة الكولسترول التي تزداد سماكة بعد فترة وتسبب تضيق أو انسداد الشريان أما النوع الاخر وهو البروتين الشحمي العالي الكثافة (HDL) والكولسترول الذي يرتبط يسمى بالكولسترول الجيد أو الكانس.حيث يقوم بالتقاط أو كنس الكولسترول الزائد من الدم وجدران الشريان بعد أن تأخذ الخلايا حاجتها منه ويعود به إلى الكبد ليتم طرحه عن طريق الصفراء أو دخوله في تركيب LDL من جديد ..

لذا فإذا ارتفع مستوى الكولسترول الضار في الدم بشكل كبير يصبح هذا الارتفاع خطرا صامتا يعرض الشخص لخطر الاصابة بنوبة قلبية باتحاد الكولسترول مع مواد موجودة في الدم لتشكل لويحات تلتصق بجدران الشرايين هذا التراكم للويحات يعرف ب (تصلب الشرايين أو التصلب العصيدي) حيث تصبح الشرايين ضيقة ومسدودة. مما يزيد من خطر الاصابة بالنوبات القلبية كما أسلفت...

راحت الأم تصيح في ذهول قائلة :

الكولسترول ...يا ويلي ..

قالت الطبيبة :رويدا ...رويدا ...على الرغم من أن ارتفاع الكولسترول يعد مؤشرا خطيرا على انسداد الشرايين وخطر الاصابة بأمراض القلب ...لكن التحكم فيه والسيطرة عليه أمر ممكن وسهل المنال ...هذه معركتك للحفاظ على صحة ولدك فأشركي أبيه أيضا ولتتعاونا سويا على تحقيق هذا الهدف ..

قالت الأم : حددي يا دكتورة برنامجك للسيطرة على هذا المرض وأعدك أن أبيطك على صراط سوي ..

قالت الطبيبة : سنتبع نظام رياضي يومي ونبدأ برياضة المشي مع نظام غذائي مكون من البقوليات والتي تحتوي على الألياف والمعادن والبروتين علاوة على الأفوكادو كمصدر للدهون والألياف الأحادية غير المشبعة فضلا عن أهمية المكسرات وأهمها الجوز الغني بمجموعة الأحماض الدهنية الغير مشبعة " أوميجا 3" المفيدة لصحة القلب ..

ولا تنس أن يتضمن النظام الغذائي الحبوب الكاملة والأسماك الدهنية الغنية بالأوميجا 3 مثل السلمون والماكريل وكذلك الخضروات لاحتوائها على الألياف ومضادات الأكسدة وأيضا الثوم والفواكه وإن كان ماجد من محبي الشوكولا فاختاري له الشوكولا الداكنة والكاكاو مع عدم الافراط ..

قالت الأم : عجبا ..الشيكولا..أليست مضرة ؟!

قالت الطبيبة: يا عزيزتي الشيكولا الداكنة التي ترتفع فيها نسبة الكاكاو تعد من مصادر البروبيوتيك أي البكتريا الحية النافعة المهمة لصحة أمعاء طفلك ولها أيضا دورا في الحفاظ على صحة القلب عبر خفض الكولسترول الضار في الدم ..

قالت الأم : رائع وأين أجد مصادرا أخرى للبروبيوتيك؟!

قالت الطبيبة: في منتجات الحليب المخمرة كالزبادي وفي مخلل الملفوف وحساء الميسو الياباني المصنع من عجينة فول الصويا ويوجد أيضا في الصيدليات في هيئة أكياس بودرة أو كبسولات ..

سألت الام :هل يحتاج إلى علاج دوائي ؟!

قالت الطبيبة : لنبدأ أولا بالنظام الغذائي والرياضة وبإذن الله لتحقق النتائج المرجوة والتحسن سيكون ملحوظا وإذا لم ينخفض لا قدر الله وقتها ندرس استخدام الخيارات العلاجية جنبا إلى جنب ..

شكرت الأم الطبيبة لهذا الشرح الواضح قائلة : أعدك أن أنفذه بكل دقة ..

وبدأت تلتزم بالتغذية الصحية السليمة لماجد وعائلتها لحمايتهم جميعا من خطر الأمراض الخطيرة ..

تخاريف



نعم كنت أريد أن أكون قيمة . ولكن ماذا أفعل و انا لا أملك مالاً و لاعلماً ولا حتى نفوذ فكيف أذن أصنع مجداً و ليس معي ما يؤهلني لذلك .. لكن كل ما كنت أملكه هو عقل، كل ما يصفني أو يمتدحني به الاخرون لأجل رجاحة عقلي، رغم أن الكسل جعل منه شيئاً عديم القيمة كالمعلق على أحد أرفف قطعة من أي قطع الأثاث. ولكن حاولت كثيرا جلي الصدأ عن هذا المخ . لكن دون جدوى، فلم تأتني فكرة واحدة أخططها وأنجح بها. هكذا العمر يجري، ولكنني كلي ثقة أنه سيأتي يوما أفوز فيه بفرصة يسطع بها نجمي، محلقًا في سماء عالية. وجاءت الفرصة؛ ذات يوم، وأنا عائد ليلاً من إحدى المقاهي، وجدت حقيبة سوداء. اندهشت، ولم تطل دهشتي، لم أفكر كثيراً فهي فرصتي، ولن تعود. لم أفحص الحقيبة، ولم أفكر لحظة ما بداخلها، و لكن كل همي وفكري أن أعود بها سريعًا للبيت وحينها أعرف ما بداخلها، و بينما أنا في طريق العودة مسرعاً احاول عبثاً توقع مابداخل الحقيبة وكلي يقين أن بها كنزاً ثمينًا، وصلت البيت، ودخلت شقتي. كانت بالبيت القديم في حارة لا تخلو منها رائحة عفنه طوال اليوم، قررت أن أشتم رائحة الهواء الممزوج بالنسيم الناى. أغلقت بابي بإحكام، ولو هبت ريح الخريف لطار معها حيثما تشاء الرياح، لم يكن باب، ولكنه سترة خشبية. أدخل غرفتي، وأفتح حقيبتي، صدمت، كانت صدمة كادت أن تودي بحياتي؛ نعم لم أجدا مالاً ولا ذهباً ولا جواهر، ولكن كانت أوراق، كانت صدمة، ولكن ما زاد الهموم همّا عليّ غدا أن أبحث عن صاحب هذه الأوراق، وأعطيها له، تفحصت الأوراق سريعًا، كانت مكتوبة بلغة أجنبية ، زاد تعقيد آخر؛ كيف أستدل على صاحبها دون سؤال؟ لكن عليّ أن ألقي الحقيبة في أكوام الزبالة العظيمة أو أعيدها كما كانت بالأمس. مددت جسدي المهزوم على الأريكة، وأخذني التفكير؛ ليس بالحقيبة ولكن بحظي العاثر الذي لا يريد أن تهيىء له فرصة أن يفوز أبداً، و لا أريد غيرها ، تعبت من التفكير وأخذني النوم بعيداً إلى أقصى حدود النوم، لم أعرف إن كنت قد نمت أم متّ؟ بعد الفجر الثاني استيقظت من نومي وظللت هذين اليومين لم آكل شيئًا، ذهبت لأجد شيئًا يؤكل، لم أجد شيئًا سوى الخبز مع كوب شاي، أكلت كثيرا فلم آخرج من أول أمس، ولكنني أشبعت جوعي، وخرجت إلى الصالة، وفتحت التلفاز لأشاهد فيلما حتى أسلي وحدتي، تذكرت الحقيبة وابتسمت، ذهبت إليها، ولكنني وجدتها مفتوحة بدون الأوراق، فاندهشت كثيراً، أين ذهبت محتويات الحقيبة؟ لحظات حتى تداركت الموقف، ووجدت الأوراق مبعثرة في كل الغرفة، ضحكت وكان هذا شيء ذ و قيمة ما كنت أجده، جمعت الأوراق الواحدة تلو الأخرى، وقعت بيدي ورقة تقول (لا تكن عنيفاً مع نفسك، صالحها، وتعامل معها، لا تيأس، عش يومك بهدوء، أحب الآخرين وإن لم يحبوك هم، تلقائيا تجدهم اقتربوا منك، لا تصنع لنفسك تمثالا تعيش أنت بداخله، وربما تكون أنت على حق أحياناً ولكن ليس دائما) تابعت القراءة فى باقي الأوراق، وأعدت تنظيم الأوراق، وقراءتها بعناية صفحة تلو الأخرى، كانت رواية ربما لكاتب مغمور لم يسمع عنه من قبل، و لم يقرأ هذه الرواية من قبل، أعجبت بها جداً، وجذبتني الرواية؛ حاولت الوصول إلى صاحب الكتاب الممسوخ بالية، عبثاً أن أصل إليه، فلم يكن الكتاب مفهرسًا، ولا اسم لصاحب الكتاب . احتفظت به، وعدت يومًا إلى المكان الذي وجدت فيها الحقيبة، وسألت عن شيء فقد هنا من قبل؛ حقيبة أو ما شابه، لم يجبني أحد، ذهبت إلى المناطق المجاورة، وسألت؛ هل فقدت حقيبة من أحد يمثل هذه الأوصاف؟ لم يجب ولم يستدل على شيء إطلاقًا، و صارت الحقيبة ملكا لي بمرور الأيام وكذلك الرواية، وتمر الشهور وأعلن عن الفائز بالجائزة المقدمة من كبرى المؤسسات العربية .عن فوز رواية بجائزة عظيمة باسم (تخاريف) وعلقت نشرات الأخبار على صاحب الرواية الذي لم يتقدم إلى الآن لتسلم الجائزة، و تمر الأيام كثيرة، وينزل إعلان آخر، إن لم يصل صاحب الجائزة لاستلامها تعتبر الجائزة لاغية.

بقلم الكاتب و القاص سامح أدور

تراك تعود ...

افرشني من خمائل عطرك
القليل....
فإني على دروب الراحلين قد هممت
السويا....
لاتدعني فقد حان موعدي
وما من الرجوع ليا...
قد كنت بالأمس امرح وافرح ...
واليوم امسيت ذكرى منسيا...
يموج في خاطري فكر الغد الاتي
رجيا......
امسى ليلي حالكا بأحباب كانوا للفؤاد
خلانا
هل ينسى المحب يوما حبيبه ....
ام ان الزمان كفيلا ويكتب المرثيا ...
أشتاقك بين الحين حينا من الدهر...
واعلم انك أقرب من وتيني اليا ...
وينبض قلبي إليك كل لحظة....
وتقودك اللحظات لحجرات البطين
...
انت وشظايا الحنين سويا..
وينتفض من ركام الايام ذكراك ...
وكيف تكون ذكرى وانت لروحي وليا
....
أسرق من أمسي سنابل فرح...
وأدير منها أطباق تحملك وجبات
شهية...
وأقضم من ثغر الامنيات أمنية ....
يستلذ بطعمها عقلي وترتوي الروح
مريا...
قد كنت بالامس نبضا بالقلب...
تلهو ويصفق لك الفؤاد مليا..
واليوم بالفؤاد تلهو والحنايا ...
تعتصر ألما وتلفظ أنفاسها تدنو
المنية...
والمحاجر تفيض بك شوقا ...
اما ان للقاء ان يدرك أذيال هجري...
ويصبح الصبح من عينك دنيا..
وعلى يوم هنيا ......
قد فاض صبري والايام تدركني...
وماعاد في العمر مما مضى......



الا بقية بقيا...
اشتاقك حد الوجع ....
وشوقي إليك لايعرف السكون ...
فالفرح والحزن يسلكان فيا طريقا
سويا....

بقلم الشاعرة كريمة عبدلي/ الجزائر



" رجاءِ ولد التومي " مشروع صحفية شابة قادمة ناجحة ومميزة



مثل كل قصص البدايات للنجمات الكبيرات سيكون اسمها في الأيام والسنوات القليلة القادمة من المذيعات والاعلاميات الناجحات والمميزات البارزات في الاعلام والصحافة ، لما تتمتع به من ثقة وصوت جهوري هادر يخترق العقول ويلامس القلوب .

الشابة " رجاء ولد التومي " مشروع صحفية شابة ، جريئة واثقة بنفسها ، تحبَ عملها، وأجمل ما تعيشه هو التفوق العلمي الذي وصلت إليه ، تتمتع بحضور وتجربة إبداعية أكسبتها حضوراً وثقة من المتابعين وهذا الأمر لم يأت بمحض الصدفة وإنما بالثقافة والموهبة والبساطة والجرأة وسرعة البديهة وقوة الحضور . وعلى الرغم مما واجهته من صعوبات ، إلا أن إصرارها على تحدي ذاتها وتحدي العوائق ، وإيمانها المطلق بأنه لن يصعد المقدم سلم النجاح إلاَ عند البداية الصحيحة من التخصص إلى المهنية والمشاركات والدورات كلها كحلقة متماسكة تقوي نجاحه ، أما إذا حالفه الحظ و كان مقدما بارزاً و معروفاً و ناجحاً وهو لم يتخصص المجال سيكون نجاحه في حلقة مفرغة مجرد مقدَم لا يعلي ولا يزيد .

رجاء ، مواليد 2006 بعين الحجل ، طالبة بالسنة الثانية شعبة لغات أجنبية انتقلت إلى المستوى الأعلى بثانوية الشيخ " عمر المختار " ، شخصية شابة مميزة أطلقت العنان للابتكار والابداع في عالم صناعة المحتوى الهادف ، التقارير الاخبارية ، التنشيط فوق المنصة ، عشقت الصحافة والاعلام منذ الصغر ولطالما انبهرت وتأثرت بالوجوه الاعلامية البارزة في التلفزيون الجزائري التي ساهمت في اهتمامها بهذا المجال ، من خلال جديتها في التقديم وسلاستها في تحرير المحتويات ، هذا الشغف كبر معها حتى أخذت دورات تدريبية وانطلقت بعدها في مجال التطبيق بفضل الله ، وقد تحقق لها هذا الشغف وأصبح حقيقة فهي الآن بفضل الله تنجز وتتقدَم لتصنع لنفسها اسما إعلاميا ، ولم يتوقف شغفها على هذا المجال فقط بل هي قائدة وتحمل كاريزما رائعة ، وناشطة جمعوية ، وصلت سهام إبداعها المميزة لمجتمعها ، فالصحافة بالنسبة لها عالم من الفن والجمال والابداع الذي لن يتحقق إلا بالعزيمة والاصرار .

ابنة بلدية سيدي هجرس بولاية المسيلة ، دخلت عالم الاعلام والصحافة ، تحاول فرض نفسها وحضورها، أثبتت قدراتها وجدارتها ، حققت قبولا وإعجابا وتقدمًا كبيرًا بصوتها المؤثر، وتميز عملها الرقمي عبر منصات التواصل الاجتماعي بشهادة المختصين ، لتبقى أحلامها كبيرة لا حدود له .

ولوج الاعلام والصحافة - حسبها - هو عشق منذ الصغر مثل بقية المجالات ، أقدمه وأبدع فيه أينما أعطوني الثقة والانطلاقة ، وتضيف رجاء ، الاعلام هو جزء من اهتماماتي ، ومهما بدا لي سعياً أقرأ وأبحث وأستعن بمن هم أكثر خبرة و دراية وكفاءة وألاقي الدعم الكافي والتشجيع من أبي وكلّ عائلتي .

وفي ختام حديثها قدمت جزيل شكرها وتقديرها لجميع الداعمين لها في هذا المجال ،كما قدمت شكرها وتقديرها لجريدة التحرير ، لدعمها المتواصل للجميع متمنية لهم التوفيق والسداد .

بقلم / أ . لخضر . بن يوسف

درر المعرفة "الكنز الحقيقي"

كان اليوم الأول للدراسة حيث قررت طبيبة المدرسة والملحق بها حضانة أن تستغل فرصة قدوم أولياء أمور الطلاب معهم لتجتمع بهم في مكتبة المدرسة ..

بدأت الطبيبة حديثها بالترحاب بأولياء أمور الطلاب متمنية لهم عاما سعيدا مليئا بالنجاحات وتحقيق الأمنيات ..

طرحت الطبيبة استطلاعا للرأي تضمن أسئلة متعددة الخيارات حول العادات الصحية للأطفال في المنزل وبعد اكتمال ملء الاستبيان وتحليله عبر برنامج للتحليل الاحصائي لديها وجدت الطبيبة حيودا كبيرا في اتباع النظم الصحية التي تحقق للأطفال حياة صحية رشيدة ..

قالت الطبيبة ، من خلال نتائج الاستبيان أستطيع أن أجزم أننا نفتقد كنزا مهما في حياة أبنائنا وبناتنا ..

قال أولياء الأمور جميعا في صوت واحد لا يخلو من همهمة واندهاش ، ماهو هذا الكنز؟

قالت الطبيبة ،سيادة الثقافة الصحية في حياة أطفالنا .

قال أولياء الأمور ، هل توضحين لنا السبيل يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة ، المثال على ذلك ، سؤالي في الاستبيان ، هل يتعرض الأبناء لضوء الشمس بشكل كاف أثناء اليوم ؟وكيف ؟ جاءت أغلب العلامات بجانب خيار (نعم) وخيار (الجلوس اليومي بجانب النافذة عند ارتفاع الشمس في أفق السماء)وهذا ليس كافيا فالحصول على القسط اللازم من فيتامين د لا يتحقق إلا بالتعرض المباشر لأشعة الشمس في الأوقات الصحيحة ..

قال أولياء الأمور ،وما هي الأوقات الصحيحة ؟!

قالت الطبيبة ، خلال فترة الصيف فالأفضل انتقاء وقت التعرض لأشعة الشمس من الساعة الثامنة والنصف صباحا وحتى العاشرة والنصف صباحا ومن الساعة الثانية ظهرا إلى الرابعة عصرا أما في الشتاء فيكون من الساعة العاشرة صباحا إلى الثانية ظهرا ..

-سأل احد أولياء الامور، ومانستفيد من فيتامين د ؟فأجابت الطبيبة ،الفيتامين د أهمية كبيرة في صحة العظام والعضلات ويحمي من كل شيء بداية من التعب وآلام الجسد وصولا لأمراض القلب والسرطان .ولايستطيع الجسم امتصاص الكالسيوم مكون الرئيس للعظام إلا بوجود فيتامين د . وانخفاض فيتامين د يرتبط بصعوبة التعليم (الانحدار المعرفي)، وتلين العظام عند الكبار وهشاشة العظام والكساح عند الأطفال.

تساهم أشعة الشمس في إنتاج 90% منه ، بينما يساهم الغذاء مثل اللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض وزيت السمك في إنتاج 10%.

عادت الطبيبة للنظر في نتائج الاستبيان ثم قالت ، في سؤال ،هل اليود مهم أن يكون ضمن الطعام وضمن خيارات منتجات الملح المزود به ؟! وجدت أن الخيارات الأكثر لصالح خيار (لا أعلم)

وهنا لابد من وقفة فقصور الغدة الدرقية من الأمراض الشائعة لدى الأطفال خاصة في الدول النامية لذا فتوافر اليود عامل أساسي في تأمين الوظيفة الطبيعية للغدة الدرقية ..

سألت إحدى أولياء الأمور وما وظيفة الغدة الدرقية؟

أجابت الطبيبة ، الغدة الدرقية تقوم بإنتاج الهرمون الدرقي الذي يتحكم في معدل الاستقلاب في الجسم بما في ذلك معدل ضربات القلب ،وكيفية تنظيم الجسم لدرجة حرارته ولها وظائف أخرى كثيرة ،وقد يتم إنتاج كمية كبيرة من الهرمون الدرقي فتتسرع هذه الوظائف فتظهر أعراض نشاط الغدة الدرقية من هذه الأعراض عند الأطفال ،سرعة البكاء ،العصبية ،تشتت الذهن ،عدم القدرة على التركيز لفترة طويلة ،فرط التعرق ،زيادة ضربات القلب ،أما في حالة خمول الغدة يبدأ انخفاض مستوى الهرمون الدرقي في الدم فتظهر أعراض قصور الغدة الدرقية التالية ،قصر القامة ،تأخر النمو البدني والعقلي ،زيادة الوزن ،عدم تحمل الحرارة الباردة وغيرها من الأعراض..

فعاودت ولية الأمر بسؤال الطبيبة ، ومن أين نحصل على اليود ليكون ضمن أكلات أطفالنا ؟!

قالت الطبيبة ، يتوافر اليود في الأسماك والبيض والحليب السائل وفي الخضروات والفاكهة ومنها البرقوق ..كما أنه ينبغي التأكد من أن الملح الذي نستخدمه في المنزل مدعوما باليود لقد استطاعت الدول المتقدمة أن تحد من تفاقم حالات قصور الغدة الدرقية لديها عبر هذه الاجراءات ..

قال أحد أولياء الأمور ، وهل أظهر الاستطلاع أمورا أخرى يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة ، أعلم أن الوقت قد داهمنا لهذا سأركز على النقاط الجوهرية التي يكشفها الاستطلاع وشديدة الأهمية للأمهات اللاتي ألحقن أطفالهن بالحضانة ،فقد جاءت أكثر الاجابات مؤيدة للرضاعة الطبيعية فقط كمصدر غذائي وحيد للطفل في بداياته وهذا الاعتقاد ليس صحيحا في المطلق فلابد من متابعة نمو الطفل مع طبيب مختص واستشارته مع الشهر الرابع حول إضافة مكمل غذائي مدعم بالحديد في شكل غذاء أو قطرات أو حليب صناعي معزز بالحديد وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال باختبار جميع الأطفال بين 9 شهور 12- شهر للتأكد من خلوهم من الاصابة بأنيميا نقص الحديد ..

سألت إحدى الأمهات ، وهل هذا الأمر جد خطير يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة ، أجل فالحديد من العناصر الهامة حيث يساعد في نقل الأكسجين من الرئتين إلى باقي الجسم ويساعد العضلات في تخزين الأكسجين ومن ثم استخدامه ..

علق أحد أولياء الأمور ، فعلا مسألة شديدة الأهمية ولكن فيما يخص الأطفال في سن المدرسة وما بعدها ألا يوجد نظام غذائي يقي من نقص الحديد المسبب للأنيميا ؟!

قالت الطبيبة ، بالطبع فاللحوم والدجاج والأسماك والبقوليات والسبانخ من المصادر الهامة للحديد ويا حبذا لو دعمنا ذلك بأطعمة غنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والفراولة والطماطم والفلفل الحلو والشمام ..

بقلمي د .درر سمير الصوفي مدرس الكيمياء الحيوية بكلية الطب البشري جامعة دمشق . ود .محمد فتحي عبد العال كاتب وباحث وروائي مصري .

شمس واحدة لاتكفي...

تعالى ياصديقي نقتسم دقات قلبينا ونصنع منهما أهزوجة نتباهى بها تحت الغيوم المبهجة وننسى ذلك الزمن الذي كانت فيه الكلمات تباع تحت نظرات الحاقدين، والغيوم القاتمة كانت تملأ الأفق بظلالها الحزينة...

تعال ياصديقي لتمد يديك وتلقفني فأنامحتاج جدا لبناء سلام تستريح فيه النفوس الحيرى والأرواح التي تهفو للدعة والطمأنينة

تعال لنغرف من نبع الوفاء ونرتوي من ماء مدينتنا الذي يروي النفوس.. هلم صديقي فشمسنا لم تعد محرقة كماكانت،بل صار مطلبنا شمسا أخرى تظللنا بنورها الوهاج لنعيد كتابة احلامنا في النور الذي تشتاقه النفوس...

أليس من حقنا أن ننمو على أرضنا بكل حرية وعنفوان، أليس من حقنا أن ننعم بشيء من مقدراتنا ونحن نرى الغيمة الرمادية تغطي هوامش حياتنا و تشهد على ردة اهل هذا الزمان وهم يخونون النخلة والنبلة في وضح النهار وتحت جنح الغيوم، أليس من حقنا شمسا أخرى، فكان لزاما على الشمس أن تشرق مرتين... فأخلع تلك النظارات السوداء واترك العنان لخيالك أن يتصور في النور عالما مبهرا نعيشه بكل شفافية ووضوح، دعك من اولئك الذين ما برحوا اماكن اجدادهم يتشبثون بالمكان ثم يخونونه عبر تتابع الأزمنة فتراهم في سوق النخاسة يمارسون حماقة لاطالما كانت وصمة فصارت في أعرافهم الحداثية رفعة وتميز،دعك منك ومنهم وعش لحظة النور بكل عمق فهذه الأرض لاتخون أبناءها فخذ نفسا عميقا وأفتح عينيك لترى عالما طالما أخفوه عن نظرك بكل وقاحة، يدعون الطهارة ونبذ الكراهية، بينما يمارسونها بين السطور، فهم ماظلتوا يأخذون الدرس من سابقيهم ولا حتى من ساكني القبور ، فهل من عبرة وهل من صحوة وهل من نور...؟



بقلم الكاتب حركاتي لعامرة /بسكرة-

على صحيفة الموقف الرابع العراقية

NO: 2142 Su 18 June 2023
ذو القعدة 1444 هـ

3 ثقافية

الموقف

السنة السابعة عشر / العدد 2142 / الاحد 18 حزيران 2023

المجموعة القصصية درر المعرفة الحلقة الأولى
حقائق تحت ركام من زيف



د.محمد فتحي عبد العال كاتب وباحث وروائي مصري..

كان الأستاذ محسن مدرس التاريخ بالمدرسة الإعدادية مغرما بالتقنيات التكنولوجية الحديثة في التعليم موقنا أن التعليم في العصر الحديث قائما على الكيف لا الكم ومرددا دائما في حصصه وسط طلابه المثل الصيني: «لا تعطني سمكة ولكن علمني كيف اصطاد السمك» في إشارة إلى أن امتلاك أدوات البحث والمهارة في توظيفها أهم من استظهار المعلومات وحفظها عن ظهر قلب كما كان في الماضي..

في إحدى الحصص شرح الأستاذ لطلابه عن المسرح المصري، وتحدث عنه بفخر قائلا: إن المسرح المصري يعد من أعرق وأقدم المسارح في العالم بالرغم من عدم شهرته عالميا حيث تعود جذوره لأيام قدماء المصريين، فلقد كانت العروض الفنية والموسيقية تقام في ...

القراءة نبع الحياة

د. محمد ضياشة

سيرة مبدع : الاعلامية سارة يوسف في سطور



بابل / ليث الطاهر

«الدولار» بين التجارة المشروعة والمضاربة الممنوعة



المجموعة القصصية درر المعرفة الحلقة الثانية معركة حماية أطفالنا

القصة بقلمي :
د.درر سمير الصوفي مدرس الكيمياء الحيوية بكلية الطب البشري جامعة دمشق
د.محمد فتحي عبد العال كاتب وباحث وروائي مصري

كان الطفل (ماجد) يعاني من وخز وألم في أصابع اليدين والقدمين فذهبت به المعلمة إحسان إلى طبيبة المدرسة والتي بدأت تسأل ماجد إن كان يعاني من أية أمراض مزمنة فكان رد الطفل : لا أعلم يا دكتورة ..فأمرت الطبيبة الممرضة بأخذ عينة دم من (ماجد) وإرسالها للمعمل ..
استدعت الدكتورة أولياء أمر (ماجد) فحضرت والدته والتي أكدت أن الطفل لم يسبق له الشعور بأي أعراض سوى هذا الوخز الطارىء .. بدأت الطبيبة توجه أسئلة للأم :ماهي أطعمة ماجد المفضلة ؟
قالت الأم : إنه مدمن للمقليات لا يتوقف عن طلب البطاطس المحمرة في الوجبات الثلاث ..
قالت الطبيبة :ألم تلاحظي زيادة وزن ماجد خاصة منطقة الوسط .
قالت الأم : من شابه أباه فما ظلم ..إن أبيه له نفس العادات الغذائية وعادة ما يصحبه لمطاعم الوجبات السريعة ليأكلا سويا الهامبورجر بالبيض والبطاطس ..
قالت الطبيبة :هل يمارس ماجد أيا من أنواع الرياضات؟!
قالت الأم : يخاصم كل أشكال الرياضة كأبيه سواء بسواء .
في اللحظة ذاتها دخلت الممرضة ومعها تقرير المعمل فبدأت تتفحصه الطبيبة باهتمام ثم قالت :
للأسف ماجد مصاب بارتفاع الكولسترول بالدم ..لقد تحقق حدسي إذا ..
فزعت الأم وسألت باستغراب: ماهو الكولسترول؟
فأجابت الطبيبة:الكولسترول مادة دهنية، شمعية ،شحمية، مهمة لبناء خلايا الجسم وتدخل في بناء الهرمونات وفيتامين د وغيرها من مكونات الجسم وهي ضرورية ولكن بكميات معتدلة ،حيث يعمل الجسم على تصنيع الكولسترول الذي يحتاجه بواسطة الكبد الذي يصنع ٨٠٪ منه والباقي عبر الأطعمة من المصادر الحيوانية مثل: صفار البيض واللحوم وغيرها.
تابعت الطبيبة حديثها موضحة لوالدة ماجد أنواع الكولسترول قائلة:
ينتقل الكوليسترول عبر الدم مرتبطا بالبروتينات. ويسمى المركب الجامع بين الكوليسترول والبروتين بالبروتين الدهني وعليه ينقسم الكولسترول إلى نافع وضار ..أما الضار فهو البروتين الشحمي منخفض الكثافة (LDL)ويطلق على الكولسترول الذي يرتبط به «الكولسترول الضار» حيث يترسب في هذه الحالة على جدران الشريان فيشكل مادة سميكة قاسية تسمى لويحة الكولسترول التي تزداد سماكة بعد فترة وتسبب تضيق أو انسداد الشريان أما النوع الآخر وهو البروتين الشحمي العالي الكثافة (HDL) والكولسترول الذي يرتبط يسمى بالكولسترول المفيد أو الكناس،حيث يقوم بالتقاط أو كنس الكولسترول الزائد من الدم وجدران الشريان بعد أن تأخذ الخلايا حاجتها منه ويعود به إلى الكبد ليتم طرحه عن طريق الصفراء أو تحوله في تركيب LDL من جديد ..
لذا فإذا ارتفع مستوى الكولسترول الضار في الدم بشكل كبير يصبح هذا الارتفاع خطرا صامتا يعرض الشخص لخطر الإصابة بنوبة قلبية باتحاد الكولسترول مع مواد موجودة في الدم لتشكل لويحات تلتصق بجدران الشرايين هذا التراكم للويحات يعرف ب (تصلب الشرايين أو التصلب العصيدي) حيث تصبح الشرايين ضيقة اومسدودة، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية كما أسلفت..
راحت الأم تصيح في ذهول قائلة : الكولسترول ..يا ويلي ..
قالت الطبيبة :رويدا ..رويدا ..على الرغم من أن ارتفاع الكولسترول يعد مؤشرا خطيرا على انسداد الشرايين وخطر الإصابة بأمراض القلب ..لكن التحكم فيه والسيطرة عليه أمر ممكن وسهل المنال ..هذه معركتك للحفاظ على صحة ولدك فاشركي أبيه أيضا ولتتعاونا سويا على تحقيق هذا الهدف ..قالت الأم : حددي يا دكتورة برنامجك للسيطرة على هذا المرض وأعدك أن اتبعك على صراط سوي ..
قالت الطبيبة: سنتبع نظام رياضي يومي ونبدأه برياضة المشي مع نظام غذائي مكون من البقوليات والتي تحتوي على الألياف والمعادن والبروتين علاوة على الأفوكادو كمصدر للدهون والألياف الأحادية غير المشبعة فضلا عن أهمية المكسرات وأهمها الجوز الغني بمجموعة الأحماض الدهنية الغير مشبعة «أوميجا ٣» المفيدة لصحة القلب ..
ولا ننس أن يتضمن النظام الغذائي الحبوب الكاملة والأسماك الدهنية الغنية بالأوميجا ٣ مثل السالمون والماكريل وكذلك الخضروات لاحتوائها على الألياف ومضادات الأكسدة وأيضا الثوم والفواكه وإن كان ماجد من محبي الشوكولا فاختاري له الشوكولا الداكنة والكاكاو مع عدم الإفراط ..
قالت الأم : عجبا ..الشيكولا ..أليست مضرة ؟!
قالت الطبيبة: يا عزيزتي الشيكولا الداكنة التي ترتفع فيها نسبة الكاكاو تعد من مصادر البروبيوتيك أي البكتريا الحية النافعة المهمة لصحة أمعاء طفلك ولها أيضا دورا في الحفاظ على صحة القلب عبر خفض الكولسترول الضار في الدم ..
قالت الأم : رائع وأين أجد مصادرا أخرى للبروبيوتيك؟!
قالت الطبيبة: في منتجات الحليب المخمرة كالزبادي وفي مخلل الملفوف وحساء الميسو الياباني المصنع من عجينة فول الصويا ويوجد أيضا في الصيدليات في هيئة أكياس بودرة أو كبسولات ..
سألت الأم :هل يحتاج إلى علاج دوائي ؟!قالت الطبيبة : لنبدأ أولا بالنظام الغذائي والرياضة وبإذن الله تتحقق النتائج المرجوة والتحسن سيكون ملحوظا وإذا لم ينخفض لا قدر الله وقتها ندرس استخدام الخيارات العلاجية جنبا إلى جنب ..
شكرت الأم الطبيبة لهذا الشرح الواضح قائلة : أعدك أن أنفذه بكل دقة .. وبدأت تلتزم بالتغذية الصحية السليمة لماجد وعائلتها لحمايتهم جميعا من خطر الأمراض الخطيرة .

إشارة ادبيّة.. المعذَّبونَ في الارض

علي ابراهيم. البصرة / ٢٠٢٣
ما يصدر عن مؤسسة المدى-سلسلة الكتاب للجميع-هو ثمرة الثقافة التي يجب أن لا تنقطع، حتّى لا ينسى الجيل الحاضر أمات الكتب الادبية، و الثقافية التي كان لها الدور الكبير في نشر الدّراسات، والاعمال الادبية قبل ستّة عقود وأكثر..
ويأتي كتاب المعذّبون في الأرض لمؤلفه د. طه حسين ضمن مشروع الكتاب للجميع. وكنت أتمنّى على جهة إصدار الكتاب أن تراجع الطبعة قبل نزولها مجاناً، وهو جهد ثقافي نُشكر عليه، حتّى نتجاوز مسألة الطباعة في صفحات الكتاب؛ ومن ذلك..
دهنا ص٢٠ وهو/ أحدهما، وص٢٣يع لم هذا في/لم يع هذا، وص٣٧تصنع بن/تصنعين، ص٣٩و١٢٠ع ر قابص٨١يع بد/بعيد التكرار ص٩٢السطر ١٠١١ والتكرار ص١٠٧ السطر ١٩٢٠ وفي ص ١٠٩ فهو عليهم الظن وهو أثقل، وص١١٢ تلك المجنبة(السقفة) والمقصود السقّرة.
وهذه الأخطاء المطبعية لا تلغي قيمة الكتاب في نقطتين قد لا نجدهما في كتاباتنا الاولى-أنّه يتناول حقبة زمنيّة في حياة المجتمع المصري على يد كاتب دارس، وفاحص لخبايا مجتمعه؛ وهو لم يرَ ولن يرى كلّ شيء، بل التمس بدقة كل تلك الأحداث-الفقر، والجوع، والمرض، والخيانة من زاوية أخرى، وهو مشارك بأسلوبه الممتع وزارات مقصودة بالأحداث مثل ما زعمت به وزارة الصحّة عن وباء الكوليرا، ووزارة العمل في مواجهة الفقر، والجوع وهو بعد ذلك يفتح ابواباً قد لا تنغلق؛ وقد يتّخذ د. طه حسين ما ذهب إليه ما كتبَ في نظرته للسلوك الإنساني من تراجيديا شكسبير يقول: /تعال دعني امسك بك/إنك لست في يدي/ولكن رغم ذلك أراك ساكناً/ الست تلك الرؤيا القاتلة الملموسة/بالاحاسيس والعين.
وهكذا كانت نظرة د. طه حسين فاحصة لكل زوايا الحياة رغم إن كلّ ما كتبه قليل قياساً لما كتبه للنخبة المثقفة في بلاده.
وفي الثانية قوله/المصري المثقف/وهي أجمل ما تناوله في مصر المريضة في وقت كان قد غادر البلاد للدراسة؛ وما تزال لفظة المصري المثقف هكذا يحلو ان يقولها في سفره، وغربته، وفي عودته؛ وهو يرى على ثقافة طموح، وآمال احلام المصري هي ما تشكّل ثقافته حتى يصبح مصرياً مثقفاً، ويتمجّد به في إسلوبه دون تردد.
ومن خلال هاتين الميزتين في الأدب المصري لا نجد، في مقالاتنا التي نقرأها إلاّ لفظة المثقف العراقي التي تخص المثقف في مجمل الكلام، وهي تستثني العراقية وهو اغلب ما يكتب، ومن هنا نجد القليل من يدرك أهمية القول أو النطق بالعراقي المثقف حتى تبعد الصفة الأكاديمية المثقف على الأكاديمي دون العراقي المثقف، وهي أوسع، والشمل في التعيين لبلاد شهدت الحضارة للعراقي؛ وليست جزءاً منه ذلك إنّ د. طه حسين وإن اعتبر كاتب نخبويّ لكنّه لم ينس المصري في الترعة، وفي الأرض، وكلّ نواحي الحياة هي أقرب إلى سمعهم وألسنتهم، وابصارهم.. المصري المثقف.
إنّ غاية الكلام عن العراقي المثقف فيها من التواصل المجتمعيّ والحاجة إلى الحوار الإنساني الكثير غير ما يقال عن المثقف العراقي من يحمل الجريدة والكتاب، وهم قليل، وعسى أن نكتب مراراً عن العراقي بهيئته الجديدة المثقف ذلك إنّ الثروة اللّغوية، وتأثير البيئة، وبقايا الحروف في أرض بابل، وسومر كلّها عوامل مساعدة وغايتها إنسانية تجعل العراقي المثقف أهلاً لها جيلاً بعد جيل.
هذه الإشارة قد تحدد لنا ما يجب أن نقوله عن العراقي المثقف في الأجناس الادبيّة، ودون تهميش له على حساب النخبة المثقفة التي ما زالت في البعض منها متمسكة بالانا الثقافية، وهي لا تربطها بالمجتمع العراقي أيّ صفة لا من قريب، ولا من بعيد.

نهج الديستوبيا في روايات اليابانية يوكو تاوادا

كاظم حسن سعيد
العراق/ البصرة
بعد ترجمة اعمالها الثلاثين لغة ونيلها جائزة كلايست بالمانيا في ٢٠١٠ والجائزة الامريكية للكتاب الوطني ٢٠١٨ وترشيحها لجائزة نوبل اخذت دار فيرديه الفرنسية بتقديمها للقراء الفرنسيين خاصة بعد ترجمة اثنين من رواياتها : الثانية (السلاك التبيتي العابر) وروايتها الاولى (الكشافة) للغة الفرنسية .
الكاتبة اليابانية يوكو تاوادا المولودة في اليابان ١٩٦٠ والتي درست اللغة الروسية ثم رحلت لالمانيا لتستقر في هامبورغ عام ١٩٨٢ تمارس كتابة القصة والرواية والمسرحية والشعر والمقالة
تميزت الكاتبة يوكو بابراز سحر اللغة اليابانية وتناولها مواضيع مهمة كالمنفى والاغتراب النفسي والكوارث الطبيعية والتلوث . ما دفع بعض النقاد لوصف اسلوبها ب (اللغة الجارحة).
في رواياتها تؤكد الكاتبة على الازدواجية بين الانفتاح والانغلاق ,الشيخوخة والشباب ,الطبيعة البرية ومدينة (الديستوبيا) ١ ..خلال كل ذلك تجري مسحا وتحليل المجتمع الياباني المعاصر بالاعتماد على خيال غني وترصد التحولات الاجتماعية بين الاجيال ..
احداث رواياتها تدور في طوكيو داخل شقة صغيرة على الطراز الياباني .. يقترح الشاب البطل على جده الكاتب الذي تخطى المائة عام ان يرسم الجدران بالازرق الفاتح ويرسم عليها طيورا وسحبا لكن الجد يدرك السبب وراء ذلك ففي الخارج اصبحت كل ملامح الطبيعة مشوهة .. يقول الجد .
وتلجأ الكاتبة في رواياتها الكاشفة الى الفكاهة والعبثية .
تتوفر لها بالبحث قصتها <وثنية في دير وثني> ادعو القراء للاطلاع عليها . لان ترجمة روايات يوكو لالان بعيدة المنال

(١) تعني الديستوبيا باليابانية المكان الخبيث وهي كلمة اغريقية وتم تعميمها فشملت الحقل السياسي والاقتصادي والادبي ..اول روايات الديستوبيا صدرت سنة ١٦٠٧ بعنوان <العالم الاخر والعالم ذاته> للكاتب الانكليزي جوزيف هول . واشهرها رواية ١٩٤٨ . وهي تعني الفرد وقد تحول لالة في بيئة لا تعرف الرحمة وتنهج القسوة والاضطهاد .

فن التغافل




محمد عباس الحلي
يجب ان نستقرأ ونستلهم العبر والتعايش المجتمعي السلمي من خلال مدرسة اهل البيت ع والوقوف على اهم التعاليم ومنها فن التغافل . نعم فن التغافل قال الإمام علي (عليه السلام) : (لا علم إلا بحلم) وقال (عليه السلام): لا حلم كالتغافل، لا عقل كالتجاهل وقال الامام الحسن (عليه السلام): (ما استقصى كريم قط) قال الله تعالى: (عرّف بعضه وأعرض عن بعض) التحريم/٣ وقال الإمام زين العابدين (عليه السلام) من وصاياه : اعلم يا بني أن صلاح الدنيا بحذافيرها في كلمتين إصلاح شأن المعايش ملء مكيال ثلثاه فطنة وثلثه تغافل، لأن الإنسان لا يتغافل إلا عن شيء قد عرفه وفطن له (٢). وقال الجاحظ: جمع محمد بن علي بن الحسين، صلاح شأن الدنيا بحذافيرها في كلمتين فقال: (صلاح شأن جميع الناس التعايش و التعاشر، ملء مكيال ثلثاه فطنة، و ثلثه تغافل » وثلثه تغافل قال الجاحظ: فلم يجعل لغير الفطنة نصيباً من الخير ولا حظاً في الصلاح، لأن الإنسان لا يتغافل إلا عن شيء قد فطن له وعرفه . التغافل هو ان يظهر الشخص غفلته عن سفاسف الأمور ، وعن أي نقص أو عيب. وهو من فنون الحياة، ومن المهارات الاجتماعية ، وفيها يتظاهر الفرد بعدم الانتباه لأخطاء وزلات الآخرين رغم علمه واطلاعه بهذا النقص بغرض عدم إرباكهم أو إحراجهم ومنح الفرد الوقت للتفكير أكثر، ودراسة المشكلة من جميع جوانبها، وسبر أغوارها، على حين يُفقِدُك انشغالك بإيقاف السلوك السيئ تلك الفرصة، ويعززُ من استمراره. جعل جو الأسرة ايجابي بعيد عن المشاحنات (في إطار العلاقة الزوجية أو تربية الأبناء) توفير الفرص والمساحات ليركز الفرد على الإيجابيات فقط دون غيرها إغلاق باب للشر وفتح أبواب الخير الكثيرة على الفرد نيل الفرد الاحترام والحب والتقدير من الجميع نيل حب الله لأن التغافل صفة حسنة محمودة غير مذمومة. طمأنينة النفس وهدوء البال والبعد عن الشقاء. فرصة للتراجع والمراجعة والإصلاح. أشكال التغافل أولاً: التغافل في العلاقة الزوجية؛ لا تخلو عائلة من مشاكل زوجية ومشاحنات، إذ لا بد من التغافل فيها، وعدم التشدد والمراقبة والمحاسبة فيها لتسير الحياة بسلام وترسو العلاقة الزوجية على بر الأمان. ثانيًا: التغافل في تربية الأبناء؛ إذ أن التغاضي والتغافل عن زلات الأبناء وأخطائهم واجب، فلا ينبغي محاسبة الأبناء على كل أخطائهم وملاحقتهم؛ لأن ذلك يسبب الخوف وربما استمرارية الوقوع في الأخطاء وتكرارها. ثالثًا: التغافل في العمل؛ حيث أن مجاهدة النفس والترفع عن الأخطاء من زملاء العمل شيء محبب وجميل، فينبغي تحقيق الهدوء والاستقرار النفسي في بيئة العمل وهذا يتحقق بالتغاضي والتغافل فقط ما الفرق بين التغافل والتجاهل؟ رغم التشابه الذي يبدو لمعظمنا بين مصطلحي التغافل والتجاهل، إلا أن هناك فروقاً عدة بينهما، نذكر منها فالتغافل يعتبر رسالة سامية، رسالة ود واحترام للآخر، أما التجاهل فهو رسالة احتقار وإهمال. والتغافل هو التظاهر بعدم معرفة النقص أو العيب، بينما يكون التجاهل بإظهار عدم معرفته وهو يعلمه تماماً. التغافل يعتبر أداة ورسالة للشخص المقابل بأنه يهمك ويعني لك الكثير وإثبات أنك حريص لبقاء العلاقة والود معه، على عكس التجاهل الذي غالبا يكون مع شخص عابر لا يعني شيئاً . والحمد لله رب العالمين .

حكايات من الماضي




بقلم المحامي طلال حمد طه الجبوري/ غرفة محامي الشرقاط
يقول المتنبي أن اكرمت الكريم ملكته وان اكرمت اللئيم تمرد قصه قصيره عن جدي
طه ثايه علي حمد رحمه الله هذه القصه التي تجمع في طياتها الكرم والذكاء ومعرفة حاجة الضيف دون أن يطلبها
هذه القصه تعود الى نهاية اربعينيات القرن الماضي قبل أكثر من ٧٠ سنه جاء رجل يمتطي جواد (خيال) كان برحله قادم من الموصل باتجاه مدينة كركوك فتوجب عليه ان يقضي بعض الوقت لاخذ قسط من الراحه وتناول الطعام فاختار معزب وكان الاختيار يكون بعد السوال عن الأشخاص الذين يضيفون وميسوري الحال فاغلب الضيوف عابري سبيل لايعرفون الأشخاص الذين يضيفونهم وعند وصوله منتصف الطريق قرية الشيخ حمد شرق قضاء الشرقاط أراد المبيت وإكمال مسيرته باتجاه كركوك صباحا فاتى عند جدي رحمه الله وكان يعمل فلاح وراعي أغنام ولا توجد معرفه سابقه بينهم كان من عادة اهلنا قديما من يمتطي جواد او بالعاميه خيال لا تكمل ضيافته بدون ذبيحه فرحب بالضيف فنحر له ا خروف وكان الجو بارد فقدم باتجاه الضيف الموقد وهي مصنوعه من الطين وتحتوي على الجمر والنار لغرض التدفئه فاشار الى جدي فقال لا حاجه لي بها انا بردان لكن النار لا تدفيني فهم جدي رحمه الله بان الضيف يريد شاي حيث كان الشاي غير شائع بكثره وكان نادرا ويوجد في قريه تبعد بحدود ٢ كيلو متر الجميله قام بشراء كيلو سكر ووجبة شاي(اقل من ربع كيلو) مع المستلزمات حيث يتم تجهيزها من قبل البائع استكانات وقوري الشاي توضع في صندوق خشب ولم يمضي وقت طويل حتى جلبوا الشاي للضيف وقال لهم الان شعرت بالدفئ و قدمو له طعام العشاء خروف وا تموا مراسيم الضيافه باحسن وجه وفي الصباح انصرف الضيف واكمل مسيرته باتجاه مدينة كركوك فشكر الضيف جدي على حسن الضيافه وحفاوة الاستقبال وقال له بما انك اكرمتني فانني سارد لك الجميل بان اعينك في شركة النفط في كركوك كانت في حينها وظيفه مرموقه ولايمكن الحصول عليها بسهوله حيث اتضح بان الضيف كان مسؤول كبير في شركة النفط وقال له ساخلصك من تعب وشقاء الزراعه وتربية المواشي لكن جدي رحمه الله رفض العرض وقال له لا استطيع ترك الرعي والزراعه وبعد ان تمسك بموقفه كتب له ورقه وقال في اي وقت تاتي الى شركة النفط اعطيهم الورقه ثم تجدني بانتظارك يتضح جليا بان أجدادنا قبل أكثر من ٧٠سنه رغم العوز والفقر اكرموا ضيوفهم دون مقابل او لأجل مصلحه و كانوا على نيتهم يكرمون الضيف دون أن يعرفونه وبالمقابل الضيف يحاول رد الجميل واكرامهم

السمات الفنية للشعر عند مدرسة الإبداع (محمد ضباشه)

د. محمد ضباشه
عضو اتحاد كتاب مصر

من المسلمات التي يجب أن نعترف بها وخاصة في نقد الشعر، أن لكل عصر أدواته ومفرداته الأدبية ولا يمكن الخلط بين القديم والحديث والحكم عليهما بمعيار واحد لا يراعي فرق التوقيت ولا اختلاف البيئة وما استجد من مفردات عصرية وأفكار لها رؤى ومشارب مختلفة ، بل يجب أن نفحص ما ورد إلينا من إسهامات القدماء التي أسهمت في وضع اللبنات الأولى في نقد الشعر بطريقة منهجية منذ فجر الإسلام، ومحاولة قلة تلك الإتجاهات لبناء نظرية نقدية حديثة تستطيع بأدوات تجمع بين الأصالة والمعاصرة الحكم على جودة الشعر (العمودي، التفعيلة، النثر) والتفرقة بينه وبين الألوان الأدبية الأخرى التي تكتب باللغة العربية الفصحى أو باللهجات العامية.

يعرف (محمد ضباشه ٢٠٢٣) الشعر بأنه كلام عاطفي يكتب باستعمالات جديدة للألفاظ يولفه الطبع وتتقنه الصنعة، يمزج الواقع بالخيال، يدندن على إيقاع وجرس موسيقي داخلي أو خارجي أو كلاهما معا ويؤدي وظيفة إجتماعية ترتقي بالذوق العام.

السمات الفنية للشعر:-

١- الاستعمالات الجديدة للكلمات:-

يعرف الإبداع بأنه خلق شيء جديد لم يكن موجودا من قبل ويتميز هذا الخلق بالاستمرارية وقوة الأثر، ولهذا نجد أن مدرسة الإبداع في الشعر تبتعد عن الكلام التقليدي الشائع والموروثات القديمة في الشعر وترى أنه لابد ان ينسج هذا الكائن الحي من تعبيرات ومعاني جديدة للكلمات تمزج الواقع بالخيال حتى يتحقق شرط الإبداع في قصيدة الشعر.

وتؤكد مدرسة أبولو في الشعر ١٩٣٢ أن استعمال اللغة استعمالاً جديداً في دلالات الألفاظ والصور بما تدل عليه من إيحاء (كالعطر القمري - الأريج الناعم. الشفق الباكي - أغاني الكوخ - الأنفاس المحترقة - وراء الغمام - شاطئ الأعراف - الجنة الضائعة).

٢- الطبع والصنعة:- الطبع يعني الموهبة التي منحها الله سبحانه وتعالى لبعض الناس ليكونوا شعراء بالفطرة وتأتي الصنعة لتهذيب وإتقان ما يكتب من شعر حتى يصل إلى حد الجودة، والصنعة لها أدوات كثيرة يجب على الشاعر تعلمها وهي التمكن من اللغة العربية وتعلم علم العروض وبحور الشعر والقوافي بالاضافة إلى علم البديع وغيره من العلوم المرتبطة باللغة العربية، وترى مدرسة الإبداع في الشعر أن الطبع وحده لا يكفي لإنتاج قصيدة تتميز بالإتقان والإبداع ولذلك يجب على كل من يهتم بكتابة الشعر أن يعود للدراسة والإلمام بكل ما ذكرته سابقا من أدوات، وعليه أن يفرق بين صنوف الشعر (الشعر العمودي- شعر التفعيلة- شعر النثر) لأن لكل صنف سمات تميزه عن غيره من أصناف الشعر الأخرى.

٣- الواقع والخيال والعاطفة:- فكرة القصيدة يجب أن تكون واقع ملموس ومحسوس لعامة الناس أو تعبير عن تجارب ذاتية للشاعر حتى تعبر بصدق عن التناقضات الموجودة في العالم المحيط بنا، وعند كتابة القصيدة لابد من مزج هذا الواقع بخيال الشاعر وعاطفته الجياشة حتى لا تكون القصيدة مجرد كوبي من الواقع وبعيدة عن لغة الشعر الذي يطرز الأبيات بالرمز والخيال والمحسنات الجمالية حتى تخرج القصيدة كعروس في يوم زفافها تخطف الأبصار من فرط جمالها، أما العاطفة تعني إحساس الشاعر بالفكرة التي يكتب عنها وعاطفته تجاهها سواء بالمدح والذم أو القبول والرفض أو بالتحفظ دون إبداء الرأي.

٤- الإيقاع والجرس الموسيقي:-

أ- في الشعر العمودي يرى ابن طباطبا الإيقاع في قوله: «إنّ للشعر الموزون إيقاع يطرب الفهم لصوابه ومايرد عليه من حسن تركيبه واعتدال أجزائه»، فارتبط الإيقاع عند ابن طباطبا باعتدال الوزن وصواب المعنى، وعادة يرى أنصار هذا الإتجاه أن الوزن لا يتحقق ولا يكون له إيقاع إلا بالكتابة على أي بحر من بحور الخليل بن أحمد الفراهيدي، وبحر المتدارك الذي أضافه تلميذه الأخفش، وقد امتد ذلك إلى شعر التفعيلة الذي استبدل إيقاع البحر بإيقاع تفعيلة واحدة يلتزم بها الشاعر في كل أسطر قصيدته حتى يحقق شرط الإيقاع.

ونحن نرى أن إيقاع القصيدة يمكن أن يتحقق بالطريقة السابق ذكرها أو بأي إيقاع يرى الشاعر أنه يحقق الوزن في كل أبيات القصيدة (الشعر العمودي) أو في الأسطر الشعرية (قصيدة التفعيلة) وكل هذا يعبر عنه بالإيقاع الخارجي ثم يأتي دور الجرس الموسيقي الذي تحدثه الموسيقى الداخلية للألفاظ التي يتم انتقاؤها بعناية لإحداث هذا الجرس الموسيقي الذي يطرب الأذن عند سماعه.

٥- الوظيفة الاجتماعية للشعر:- الشعر ديوان العرب وذاكرة الأمة وأحد الأعين الرقابية على الأداء في كافة مناحي الحياة ولهذا كان له وظيفة ودور هام يقوم به اجتماعيا وثقافيا وأدبيا، ويرى ت. س. إليوت أن الشعر له وظيفة اجتماعية تكمن في بناء الوعي بكل تفاصيله الفنية والأدبية والفكرية عموما وفي مقدمة كتابه الشعر والشعراء ١٩٥٦ يحدد الوظائف العامة للشعر وستكون اولى وظائف الشعر عنده (المتعة) المتحققة من وجود الشعر ابداعا والقاء، ويلاحظ هنا مدى ارتباط الشعر كغرض بالدين وكذلك استخدام الشعر بشكل مباشر في التراتيل والأناشيد الدينية وكذلك لدى العرب بشكل خاص في المديح والهجاء تكسبا او استهدافا لسياسة، ومن وظائفه الاجتماعية السمو باللغة لتكون أداة للتعبير عن الشعور والوجدان والصدق والعفوية والجمال وهي أعراض واضحة وصريحة، ويضيف إليوت الوظيفة التعليمية والأخلاقية وغير ذلك من وظائف اجتماعية كثيرة للشعر العربي. وفي النهاية تفتح مدرسة الإبداع في الشعر الباب على مصراعيه لانتقاء ألفاظ جديدة وتراكيب لغوية ابداعية تحلق في سماء الخيال وتهبط إلى الواقع بموضوعات لها علاقة بجمهور المتلقين كما يرفض هذا التوجه التقليد الأعمى وتكرار ما سبق تكراره من ألفاظ وموضوعات قتلت بحثا للخروج من عنق الزجاجة إلى آفاق الإبداع في الشعر.

المقدس والمدنس ..جاهلية تتجدد!!

مازن صاحب

لم يتطور منهج التطبيق المجتمعي لمضمون ((التقليد والبيعة)) وعلى الرغم من تكرار نماذج من اداء الانتقال السياسي مثلما هو واقع الدولة الإيرانية بقيادة منهج ولاية الفقيه ..والدولة التركية في قيادة منهج البيعة للاخوان المسلمين..الا ان الكثير من تطبيقات هذين المنهجين عربيا انتهت الى تحويل(المقدس) الديني في تفسيرهما الى تطبيقات (مدنسة) في مقاربة نماذج الحكم لعل ابرزها النموذج المصري والتونسي ناهيك عن النموذج العراقي الذي تتضارب فيه اجندات كلا المنهجين في تفسيرهما لنظام الحكم الإسلامي .. حصرا بالحالة العراقية .. هناك من يقول ان نظام المحاصصة وثقافة المكونات ليست مطابقة لمنهجي ولاية الفقيه والبيعة للاسلام السياسي.. وان هناك قوى علمانية تشارك في الحكم مما جعل هذين المنهجين امام تحديات كبرى.

هكذا تراكمت الاخطاء والاتيان بحلول من خارج صندوق نظام المحاصصة وثقافة المكونات بعناوين مقدسة ولكن بتطبيقات مدنسة ..تجعل الاغلبية الصامتة امام حقيقة ان الله سبحانه وتعالى حين جعل الانسان في الأرض خليفة ..لم يجعل يوم حسابه وفق معطيات رضا رجال الدين.. او من يمثلون الاسلام السياسي.. بل جعل عقل الانسان مناط التكليف الشرعي فقط ..

لكن ..

التكليف الشرعي بمفهومي البيعة والتقليد يقدم المدنس في نظام المحاصصة على المقدس باعتبار ان الضرورات تبيح المحظورات هكذا تم التعامل مع الاحتلال الامريكي وشركاه للعراق وايضا التعامل المباشر مع نفوذ ولاية الفقيه الإيراني وبيعة السلطان العثماني في واحدة من ابشع جرائم الخيانة العظمى في تعريف العدو ...فيما يواجه عراق اليوم والغد ابشع انواع العطش السياسي في وقت توظف فيه كل موارده من ريع النفط في ميزان تجاري لصالح نظام ولاية الفقيه وبيعة السلطان العثماني !!!

المثال المباشر على ذلك اتهام التخابر الذي اجلس الرئيس مرسي قفص الاتهام امام القضاء المصري ... السؤال كم مسؤول عراقي اليوم يمكن ان يواجه مثل هذا الاتهام؟؟ ..

لذلك..

مطلوب من اي قوى مدنية او مجتمعية تنادي بدعوة الاغلبية الصامتة لطرق ابواب مجلس النواب المقبل العمل على تفعيل مواد قانون العقوبات العراقي حصرا لجرائم الخيانة العظمى.. ولتكن ساحة القضاء العراقي منصة الحساب الدنيوي..

ايضا ولكن ..

هناك من يشكك بقدرة القضاء العراقي على اصلاح ملح دعم بناء دولة مدنية عصرية متجددة بمعايير الحكم الرشيد والمواطنة الفاعلة ..

اقول دعوا ساحة القضاء تشهد مثل هذه الدعاوى.. عندها فقط تحين ساعة الحقيقة ..حين يكون القضاء الملح الذي يصلح ..وليس الملح المفسد .. وعلى نفسها جنت براقش ..ولله في خلقه شؤون!!

درر المعرفة الحلقة الثالثة الكنز الحقيقي

د.محمد فتحي عبد العال كاتب وباحث وروائي مصري.

كان اليوم الأول للدراسة حيث قررت طبيبة المدرسة والملحق بها حضانة أن تستغل فرصة قدوم أولياء أمور الطلاب معهم لتجتمع بهم في مكتبة المدرسة .. بدأت الطبيبة حديثها بالترحاب بأولياء أمور الطلاب متمنية لهم عاما سعيدا مليئا بالنجاحات وتحقيق الأمنيات ..

طرحت الطبيبة استطلاعا للرأي تضمن أسئلة متعددة الخيارات حول العادات الصحية للأطفال في المنزل وبعد اكتمال ملء الاستبيان وتحليله عبر برنامج للتحليل الاحصائي لديها وجدت الطبيبة حيودا كبيرا في اتباع النظم الصحية التي تحقق للأطفال حياة صحية رشيدة ..

قالت الطبيبة : من خلال نتائج الاستبيان أستطيع أن أجزم أننا نفتقد كنزا مهما في حياة أبنائنا وبناتنا ..

قال أولياء الأمور جميعا في صوت واحد لا يخلو من همهمة واندهاش: ماهو هذا الكنز؟

قالت الطبيبة :سيادة الثقافة الصحية في حياة أطفالنا

قال أولياء الأمور : هل توضحين لنا السبيل يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة : المثال على ذلك : سؤالي في الاستبيان : هل يتعرض الأبناء لضوء الشمس بشكل كاف أثناء اليوم ؟وكيف ؟

جاءت أغلب العلامات بجانب خيار (نعم) وخيار (الجلوس اليومي بجانب النافذة عند ارتفاع الشمس في أفق السماء)وهذا ليس كافيا فالحصول على القسط اللازم من فيتامين د لا يتحقق إلا بالتعرض المباشر لأشعة الشمس في الأوقات الصحيحة

قال أولياء الأمور :وما هي الأوقات الصحيحة؟!

قالت الطبيبة : خلال فترة الصيف فالأفضل انتقاء وقت التعرض لأشعة الشمس من الساعة الثامنة والنصف صباحا وحتى العاشرة والنصف صباحا ومن الساعة الثانية ظهرا إلى الرابعة عصرا أما في الشتاء فيكون من الساعة العاشرة صباحا إلى الثانية ظهرا ..

•سأل احد أولياء الأمور: وماستفيد من فيتامين د ؟أجابت الطبيبة :فيتامين د أهمية كبيرة في صحة العظام والعضلات ويحمي من كل شيء بداية من التعب والام الجسد وصولا لأمراض القلب والسرطان ،ولايستطيع الجسم امتصاص الكالسيوم مكون الرئيس للعظام الا بوجود فيتامين د ، وانخفاض فيتامين د يرتبط بصعوبة التعليم (الانحدار المعرفي)، ولين العظام عند الكبار وهشاشة العظام والكساح عند الأطفال.

تساهم أشعة الشمس في إنتاج ٩٠٪ منه ، بينما يساهم الغذاء مثل اللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض وزيت السمك في إنتاج ١٠٪.

عادت الطبيبة للنظر في نتائج الاستبيان ثم قالت : في سؤال :هل اليود مهم أن يكون ضمن الطعام وضمن خيارات منتجات الملح المزود به ؟! وجدت أن الخيارات الأكثر لصالح خيار (لا أعلم) وهنا لابد من وقفة فقصور الغدة الدرقية من الأمراض الشائعة لدى الأطفال خاصة في الدول النامية لذا فتوافر اليود عامل أساسي في تأمين الوظيفة الطبيعية للغدة الدرقية.

سألت إحدى أولياء الأمور وما وظيفة الغدة الدرقية؟

أجابت الطبيبة: الغدة الدرقية تقوم بإنتاج الهرمون الدرقي الذي يتحكم في معدل الاستقلاب في الجسم بما في ذلك معدل ضربات القلب ،وكيفية تنظيم الجسم لدرجة حرارته ولها وظائف أخرى كثيرة ،وقد يتم إنتاج كمية كبيرة من الهرمون الدرقي فتتسرع هذه الوظائف فتظهر أعراض نشاط الغدة الدرقية من هذه الأعراض عند الأطفال سرعة البكاء ،العصبية ،تشتت الذهن ،عدم القدرة على التركيز لفترة طويلة ،فرط التعرق ،زيادة ضربات القلب ،أما في حالة خمول الغدة بيدا انخفاض مستوى الهرمون الدرقي في الدم فتظهر أعراض قصور الغدة الدرقية التالية قصر القامة ،تأخر النمو البدني والعقلي ،زيادة الوزن ،عدم تحمل الحرارة الباردة وغيرها من الأعراض.

فعاودت ولية الأمر بسؤال الطبيبة: ومن أين نحصل على اليود ليكون ضمن أكلات أطفالنا ؟!

قالت الطبيبة : يتوافر اليود في الأسماك والبيض والحليب السائل وفي الخضروات والفاكهة ومنها البرقوق ..كما أنه ينبغي التأكد من أن الملح الذي نستخدمه في المنزل مدعوما باليود لقد استطاعت الدول المتقدمة أن تحد من تفاقم حالات قصور الغدة الدرقية لديها عبر هذه الإجراءات ..

قال أحد أولياء الأمور : وهل أظهر الاستطلاع أمورا أخرى يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة : أعلم أن الوقت قد داهمنا لهذا سأركز على النقاط الجوهرية التي يكشفها الاستطلاع وشديدة الأهمية للأمهات اللاتي ألحقن أطفالهن بالحضانة ،فقد جاءت أكثر الاجابات مؤيدة للرضاعة الطبيعية فقط كمصدر غذائي وحيد للطفل في بداياته وهذا الاعتقاد ليس صحيحا في المطلق فلابد من متابعة نمو الطفل مع طبيب مختص واستشارته مع الشهر الرابع حول إضافة مكمل غذائي مدعم بالحديد في شكل غذاء أو قطرات أو حليب صناعي معزز بالحديد وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال باختبار جميع الأطفال بين ٩ شهور - ١٢ شهر للتأكد من خلوهم من الإصابة بأنيميا نقص الحديد ..

سألت إحدى الأمهات : وهل هذا الأمر جد خطير يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة : أجل فالحديد من العناصر الهامة حيث يساعد في نقل الأكسجين من الرئتين إلى باقي الجسم ويساعد العضلات في تخزين الأكسجين ومن ثم استخدامه ..

علق أحد أولياء الأمور : فعلا مسألة شديدة الأهمية ولكن فيما يخص الأطفال في سن المدرسة وما بعدها ألا يوجد نظام غذائي يقي من نقص الحديد المسبب للأنيميا ؟!

قالت الطبيبة: بالطبع فاللحوم والدجاج والأسماك والبقوليات والسبانخ من المصادر الهامة للحديد ويا حبذا لو دعمنا ذلك بأطعمة غنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والفراولة والطماطم والفلفل الحلو والشمام ..

سألت إحدى أولياء الأمور: وهل هناك سبب لاختيار مصادر فيتامين سي جنبا إلى جنب مصادر الحديد ؟

قالت الطبيبة: نعم بالتأكيد فيتامين سي يساعد على امتصاص الحديد.

قال احد أولياء الأمور: وهل أظهر الاستطلاع أمورا أخرى يادكتورة؟!هناك نقاط كثيرة لكن داهمنا الوقت كما تحدثت آنفا لذا ففي النهاية وقبل أن أختم حديثي أود أن أتطرق لأمرين شديدي الأهمية على جناحي السرعة: الأول هو ضرورة حماية أطفالنا من أخطار الأجهزة الذكية إذ تشير الدراسات إلى تأثير ضار نتيجة التعرض لها لوقت طويل على نمو الدماغ ووظائفه مما يسبب قصورا في المهارات المعرفية والارتباك لدى الأطفال ..والأمر الثاني هو ضرورة تعويد أطفالنا على النوم في موعد ثابت ولمدة كافية ما بين ٩ ساعات و١٢ ساعة تقريبا لما في ذلك من ضرورة محتمة لنمو أطفالنا حيث يصل هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية بالمخ لحدوده القصوى أثناء النوم العميق بنسبة ٤٨٪ فالكثر حيث يسهم هرمون النمو في بناء العضلات وأنسجة الجسم وأن عوز هرمون النمو يزيد من قصر القامة عند الأطفال فضلا عن أن عملية نمو أعضاء الأطفال خاصة العظام تنشط أثناء النوم الليلي الهادىء العميق ..

الخلاصة أن أخذ قسط كاف من النوم مع ممارسة الرياضة بانتظام تتحقق لنا كافة الفوائد مع نظام صحي سليم ..وقتها ووقتها فقط يتراءى لنا الكنز الحقيقي في بيوتنا ..

شكر الجميع الطبيبة وانصرفوا سعداء على وعد منها بتكرار هذه المحاضرات والارشادات القيمة..

د.درر سمير الصوفي مدرس الكيمياء الحيوية بكلية الطب البشري جامعة دمشق.

لماذا نهاب الرجل المريض



عمر الناصر

لو اردنا سرد أحداث ما مر به العراق منذ احتلال الدولة العثمانية او مايطلق عليها «الرجل المريض» منذ عام ١٨٥٣ م ليومنا هذا ، سنحتاج لقاعدة بيانات عملاقة أو موسوعة كبيرة لتدوين الصراعات المحلية والاقليمية على الاراض العراقية منذ اعلان الاستقلال ، وانتهاءاً بالصراع الاستراتيجي المحموم على الثروات الموجودة داخل عمق الشرق الاوسط ، ناهيك عن بقية العوامل التي ساعدت على تنامي العداء بين الأقطاب الكبرى ، لغرض ابعاد شبح النزاع الدولي خارج مناطقهم اولا ولغرض تحييد مؤشر الخطر عن اقتصادياتهم . تنتفض وتستنفر جميع الحكومات وتدخل في حالة الانذار القصوى وتأخذ مبدأ التحرك الاستباقي بأعلى درجات الحيطة والحذر ، اذا ما تم التعدي على سياستها الداخلية ، او التجاوز على جزء من ثرواتها واراضيها او المساس بسياستها الخارجية وسيادتها ، واقرب مثال على ذلك كيف تعاملت تركيا ودافعت عن سيادتها عندما اخترقت الاجواء التركية طائرة سوخوي ١٥ الروسية في عام ٢٠١٥ ،كذلك الحال في موضوع المحافظة على السيادة المائية ، التي هي جزء لا يتجزء من الحفاظ على الامن القومي والاقليمي في المنطقة ، ينبغي ان تكون هنالك ردود افعال تجاه ما يتعرض له العراق بسبب عدم امتثال تركيا للقوانين والاعراف الدولية التي تنظم هذه استخدام هذه الثروة ، ومنع التجاوزات او الخروقات من قبل دول المنبع . في الدول المتحضرة توجد شفافية عالية وتنسيق عالي المستوى ، وتعاون مشترك ما بين الحكومات والمجتمع المدني ،اذ يعد الاخير بمثابة مجموعة ضغط يدفع به الجمهور تجاه اي تلكؤ او اخفاق حكومي ، او الذهاب الى تكثيف استطلاعات الراي ومشاركة الراي العام والاستماع والاستئناس بافكارهم واخذ المشورة قبل محاولة الذهاب الى اي قرارات مفصلية مصيرية تتعلق بالسيادة ، فهي ليست بمثلبة على الاطلاق وليست بضعف في كفاءة صناع القرار ، بل هي حالة صحية ايجابية تثبت بأن الجميع يعمل بالضبط كخلية النحل ، من اجل اخذ مسحة حقيقية بالاحساس بالمسؤولية من خلال تلك النتائج ، وتحليل البيانات بواسطة مراكز الفكر والدراسات الاستراتيجية الغير مسيسة، ولغرض تأسيس ارضية اسمنتية تستند عليها قرارات المطبخ السياسي قبل الولوج بعمق الازمات ، وقطع الطريق امام المتربصين الذين يروجون باتهامات الانفراد بالحكم او الاستئثار بالسلطة ، ليكون بذلك مدخل واقعي لمشاركة الشارع في صنع القرار السياسي المستقبلي ،لكنها تبقى منقوصة اذا ماكانت تلك الاضافة تعكس نسخة Windows غير اصلية، لا تلبي طموح الاغلبية الصامتة العازفة عن الحديث او المشاركة في اي حوار نوعي .

على صحيفة صوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية :



صوت بلادي

مقالات

41

العدد 318 - السنة الثامنة والعشرون / يونيو - 2023

المجموعة القصصية درر المعرفة
الحلقة الأولى
حقائق تحت ركام من زيف



كتبت : د. درر سمير الصوفي

مدرس الكيمياء الحيوية بكلية الطب البشري جامعة دمشق ..

د. محمد فتحي عبد العال

كان الأستاذ محسن مدرس التاريخ بالمدرسة الإعدادية مغرما بالتقنيات التكنولوجية الحديثة في التعليم موقنا أن التعليم في العصر الحديث قائما على الكيف لا الكم وصردا دائما في حصصه وسط طلابه المثل الصيني : " لا تعطني سمكة ولكن علمني كيف اصطاد السمك " في إشارة إلى أن امتلاك أدوات البحث والمهارة في توظيفها أهم من استظهار المعلومات وحفظها عن ظهر قلب كما كان في الماضي ..

في إحدى الحصص شرح الأستاذ لطلابه عن المسرح المصري وتحدث عنه بفخر قائلا : أن المسرح المصري يعد من أعرق وأقدم المسارح في العالم بالرغم من عدم شهرته عالميا حيث تعود جذوره لأيام قدماء المصريين فلقد كانت العروض الفنية والموسيقية تقام في ساحات قصور

هل وصلت الرسالة ؟

بقلم: خالد ألسلامي

(علب الكرتون)





بقلم: المنتجب علي سلامي

روابط نشر القصص :

https://ronahi.net/?p=174552

https://www.alhadathcenter.net/index.php/views/10947024-59-14-11-06-2023-

https://www.alhadathcenter.net/index.php/views/109694-2023-06-16-11-31-19

https://iraqpalm.com/ar/narrative/%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%83%D8%A9-
%D8%AD%D9%85%D8%A7%D9%8A%D8%A9-
%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A7

https://mlame7na.com/3230

https://mlame7na.com/3233

https://mlame7na.com/3245

https://mlame7na.com/3247

https://mlame7na.com/3249

https://mlame7na.com/3272

https://mlame7na.com/3283

https://mlame7na.com/3322

https://nabd.com/s/121059729-
e5fffe/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B5%D8%B5%D9%8A%D8%A9-%D8%AF%D8%B1%D8%B1-
%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%81%D8%A9-
%D8%A7%D9%%84D8%AD%D9%84%D9%82%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9-
%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%83%D8%A9-%D8%AD%D9%85%D8%A7%D9%8A%D8%A9-
%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A7

https://nabd.com/s/120838647-
1533d1/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B5%D8%B5%D9%8A%D8%A9-%D8%AF%D8%B1%D8%B1-
%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%81%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%82%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%89-
%D8%AD%D9%82%D8%A7%D8%A6%D9%82-%D8%AA%D8%AD%D8%AA-
%D8%B1%D9%83%D8%A7%D9%85-%D9%85%D9%86-%D8%B2%D9%8A%D9%81

المراجع والمصادر :

1-مواقع علمية : مايو كلينك- الكونسلتو - قناة الجزيرة الوثائقية –ويب طب- مجلة ناشيونال جيوغرافيك العربية – أنا أصدق العلم –الباحثون السوريون-عربي بوست.

2-كتب علمية: Lippincott Illustrated Reviews: Biochemistry

مقالات سابقة مع الدكتورة درر سمير الصوفي

على جريدة المغرب الأوسط الجزائرية

www.elmaghrabelawsat.com

20 الأحد 18 أكتوبر 2020 — مراصد ثقافية — elmaghrabelawsat@yahoo.fr — جريدة المغرب الأوسط — المغرب الأوسط

مساهمات — "المغرب ألاوسط" ترصد مقالات أهل القلم

العلاج بالطاقة لا يحل محل الطب الحديث، ولا نهضة ثقافية دون حل أزمة المقروئية

ترصد "المغرب ألاوسط" كل حين مقالات الكُتاب في مجالات الفكر والفلسفة والدين والتاريخ والاستشراف والقانون والنشر والاعلام والصحافة والتربية والتعليم وألادب والترجمة والنقد والثقافة والفن وغيرها، وتنشرها تكريما لهم، وبهدف متابعة النقاد لها وقراءتها ثانية بأدواتهم، ولاطلاع القراء الكرام على ما تجود به العقول من فكر متوازن ذي متعة ومنفعة.

إعداد: جمال بوزيان

-- العلاج بالطاقة الحيوية
-- مقال مشترك: بقلم:
- الدكتور محمد فتحي عبد العال "باحث وكاتب - جمهورية مصر العربية"
- الدكتورة درر سمير الصوفي "أستاذة جامعية - سورية"



-- أزمة المقروئية
-- بقلم: إيمان لفوق: كاتبة - الجزائر

-- النهضة الثقافية
-- بقلم: الأستاذة نسيمة بن عبد الله: كاتبة - الجزائر

www.elmaghrabelawsat.com

على صحيفة النيل الدولية السودانية

السنة الثالثة
العدد ٨٧٣
النيل الدولية
الخميس
١١ جمادى الآخرة ١٤٤٤ هـ الموافق ٤ يناير ٢٠٢٣م





13 ثقافيــــة

علم المنعكسات
(Reflexology)



د.درر سمير الصوفي ود.محمد فتحي عبد العال

لقد أصبحنا في عصر تكتنفه الضغوط الحياتية أكثر من أي وقت مضى وتتنوع هذه الضغوط بين ضغوط عملية وعاطفية وجسدية وغيرها مما يجعل أجسادنا عرضة للتوترات والقلق والأمراض في وقت لا يستطيع الطب التقليدي والرياضة بمفردهما تخفيف هذه الضغوط وجعل الجسد أكثر تكيفا مع هذه الضغوط اليومية.

ومن هنا برزت أهمية علم المنعكسات وهو فرع أساسي من فروع الطب البديل ويدرس في العديد من دول العالم ويقصد بهذا العلم الضغط على مناطق معينة بالقدمين و اليدين والاذنين تسمى النقاط الانعكاسية reflex points حيث يتم الضغط على هذه المناطق بالأصابع أو إصبع الإبهام.

تنشيط هذه النقاط يدفع الدماغ إلى افراز مواد طبيعية مسكنة مما يؤدي إلى تخفيض الضغوط النفسية والقلق وتحسين مسارات الطاقة وتنشيط الدورة الدموية ويجلب الاسترخاء العام والنوم ويصنف هذا العلم ضمن الطب التكميلي منخفض الخطورة الذي يحقق إجمالا التوازن والاتزان للجسم.

يرتكز هذا العلم على أن صورة معكوسة لاعضاء وأجهزة الجسم تتواجد في مناطق معينة باليدين و القدمين وبالتالي فالضغط على القدم واليدين يؤدي للاسترخاء والتعافي للمنطقة المقابلة بالجسم.

ولكن هل هذا العلم وليد اليوم؟

الإجابة لا فقد عرفته الحضارة الفرعونية القديمة فقد اكتشفت لوحة على قبر أحد الأطباء يرجع تاريخها إلى ٢٣٣٠ سنة قبل الميلاد تجسد اللوحة رجلا يقوم بتدليك قدم رجل أمامه فيما يقوم آخر بتدليك يد رجل أمامه وكانت ترجمة العبارات على اللوحة : لا تؤذني سأقوم بعملي وبعدها ستشكرني

وقد عرفت الحضارات الصينية والهندية القديمة هذا العلم.

وكان الطبيب الأمريكي وليام فيتزجيرالد همزة الوصل بين القديم والحديث حينما اكتشف عام ١٩١٣ أن أحد الأماكن المحددة في الجسم تمارس تأثير المخدر على مناطق أخرى وقد أصبح علم المنعكسات أكثر وضوحا مع ادعاء الممرض والمعالج الطبيعي يونس د. انغهام أن الأقدام والايدي هما أبطال علم المنعكسات ورسم خريطة لكامل الجسم على شكل منعكسات على القدمين.

كما ظهر هذا العلم في روسيا على يدي الطبيبين إيفان بافلوف وفلاديمير بختريف.

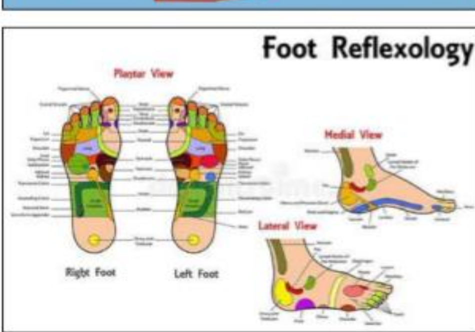
يقسم أخصائيو علم المنعكسات الجسم إلى عشرة مناطق عمودية متساوية خمسة منها إلى اليمين وخمسة إلى اليسار.

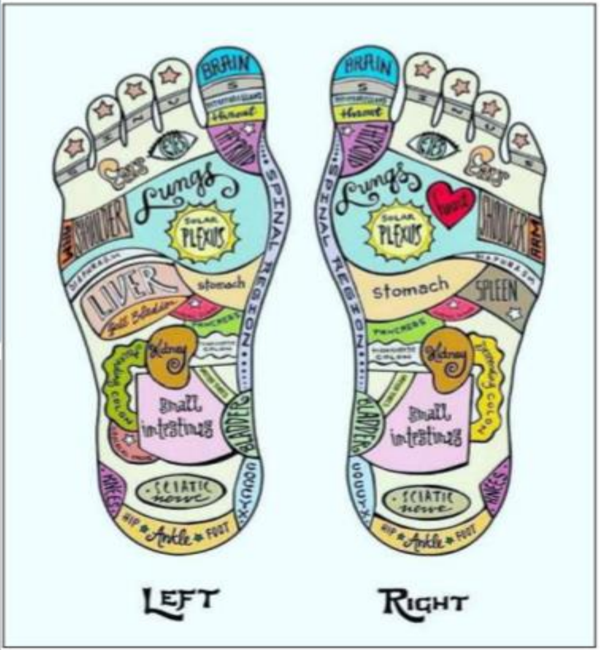
النقاط الانعكاسية في اليد أو القدم تتألف من نهايات عصبية عددها ٧٢٠٠ نهاية عصبية يجري تحفيزها عن طريق ضغطات اليد وهذه النقاط مرتبة بطريقة تمثل الجسد بأكمله : الجيوب الأنفية – المخ – الصوت – الغدة النخامية – الرقبة والحلق – العين – الأذن – الابط – الذراع والكتف – الرئة والثدي – القلب – الغدة الدرقية والشعب الهوائية – الضفيرة الشمسية – الحجاب الحاجز – المعدة – الطحال – الكبد – المرارة – غدة الادرينالين – البنكرياس – الكلى – الحالب – المثانة – القولون – الأمعاء الدقيقة – الفقرات الأخيرة من العمود الفقري – عصب النسا – لطخة باير – الزائدة الدودية).

ويعتبر علم المنعكسات مفيد لكافة الأعمار وللرجال والنساء على السواء كما يصبح أكثر فاعلية في علاج بعض الأمراض عند استخدامه بجوار العلاج التقليدي.

لا يوجد دليل علمي يدعم علم المنعكسات وفاعليته الطبية وهناك انشقاق حوله بين مؤيد له ولفاعليته لدى الأطفال والبالغين لكونه علاجا خارجيا لا يؤذي الجسم وبين معارض له وأنه لا يعدو كونه خيارا عشوائيا لا دليل عليه.

د. درر سمير الصوفي مدرس بكلية الطب البشري جامعة دمشق
د. محمد فتحي عبد العال كاتب وباحث وروائي مصري





<u>**على صحيفة صوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية**</u>

علـم المنعكسات (Reflexology)



بقلم : د. درر سمير الصوفي
مدرس بكلية الطب البشري جامعة دمشق
د. محمد فتحي عبد العال

لقد أصبحنا في عصر تكتنفه الضغوط الحياتية أكثر من أي وقت مضى وتتنوع هذه الضغوط بين ضغوط عملية وعاطفية وجسدية وغيرها ما يجعل أجسادنا عرضة للتوترات والقلق والأمراض في وقت لا يستطيع الطب التقليدي والرياضة بمفردهما تخفيف هذه الضغوط وجعل الجسد أكثر تكيفا مع هذه الضغوط اليومية.

ومن هنا برزت أهمية علم المنعكسات وهو فرع أساسي من فروع الطب البديل ويدرس في العديد من دول العالم ويقصد بهذا العلم الضغط على مناطق معينة بالقدمين و اليدين والاذنين تسمى النقاط الانعكاسية *reflex points* حيث يتم الضغط على هذه المناطق بالأصابع أو إصبع الإبهام . تنشيط هذه النقاط يدفع الدماغ إلى افراز مواد طبيعية مسكنة ما يؤدي إلى تخفيض الضغوط النفسية والقلق وتحسين مسارات الطاقة وتنشيط الدورة الدموية ويجلب الاسترخاء العام والنوم ويصنف هذا العلم ضمن الطب التكميلي منخفض الخطورة الذي يحقق إجمالا التوازن والاتزان للجسم .

يرتكز هذا العلم على أن صورة معكوسة لاعضاء وأجهزة الجسم تتواجد في مناطق معينة باليدين والقدمين وبالتالي فالضغط على القدم واليدين يؤدي للاسترخاء والتعافي للمنطقة المقابلة بالجسم.

ولكن هل هذا العلم وليد اليوم؟

الإجابة لا فقد عرفته الحضارة الفرعونية القديمة فقد اكتشفت لوحة على قبر أحد الأطباء يرجع تاريخها إلى *2330* سنة قبل الميلاد تجسد اللوحة رجلا يقوم بتدليك قدم رجل أمامه فيما يقوم آخر بتدليك يد رجل أمامه وكانت ترجمة العبارات على اللوحة : لا تؤذني سأقوم بعملي وبعدها ستشكرني.

وقد عرفت الحضارات الصينية والهندية القديمة هذا العلم.

وكان الطبيب الأمريكي وليام فيتزجيرالد همزة الوصل بين القديم والحديث حينما اكتشف عام *1913* أن أحد الأماكن المحددة في الجسم تمارس تأثير الخدر على مناطق أخرى وقد أصبح علم المنعكسات أكثر وضوحا مع ادعاء المرض والمعالج الطبيعي يونس ، انغهام أن الأقدام والايدي هما أبطال علم المنعكسات ورسم خريطة لكامل الجسم على شكل منعكسات على القدمين.

كما ظهر هذا العلم في روسيا على يدي الطبيبين إيفان بافلوف وفلاديمير بختيرف.

يقسم أخصائيو علم المنعكسات الجسم إلى عشرة مناطق عمودية متساوية خمسة منها إلى اليمين وخمسة إلى اليسار.

النقاط الانعكاسية في اليد أو القدم تتألف من نهايات عصبية عددها *7200* نهاية عصبية يجري تحفيزها عن طريق ضغطات اليد وهذه النقاط مرتبة بطريقة تمثل الجسد بأكمله : الجيوب الأنفية - المخ - الصوت - الغدة النخامية - الرقبة والحلق - العين - الأذن - الابط - الذراع والكتف - الرئة والثدي - القلب - الغدة الدرقية والشعب الهوائية - الضفيرة الشمسية - الحجاب الحاجز - المعدة - الطحال - الكبد - المرارة - غدة الادرينالين - البنكرياس - الكلى - الحالب - المثانة - القولون - الأمعاء الدقيقة - الفقرات الأخيرة من العمود الفقري - عصب النسا - لطخة باير - الزائدة الدودية).

ويعتبر علم المنعكسات مفيد لكافة الأعمار وللرجال والنساء على السواء كما يصبح أكثر فاعلية في علاج بعض الأمراض عند استخدامه بجوار العلاج التقليدي.

لا يوجد دليل علمي يدعم علم المنعكسات وفاعليته الطبية وهناك انشقاق حوله بين مؤيد له ولفاعليته لدى الأطفال والبالغين لكونه علاجا خارجيا لا يؤذي الجسم وبين معارض له وأنه لا يعدو كونه خيارا عشوائيا لا دليل عليه.

عاقبــــة التنمـــر

بقلم : د. محمد فتحي عبد العال

لقد بلغ مروان العاشرة من عمره وصار مسموحا له أن يخرج ويلعب مع الصبيان بمفرده ولكن وفق ساعات محددة من اليوم حددتها والدته واتفقت معه عليها.

تحلى مروان بالسجايا الحسنة فحفظ القرآن الكريم وهو في الثامنة وصار لا يترك فروض الصلاة الخمسة ويصليها في جماعة بقدر المستطاع.

اتفق مروان مع أقرانه أن يكون يوم الجمعة هو اليوم المخصص في الأسبوع للعناية بالمحتاجين يقضون حوائجهم ويدفعون لهم ما تيسر ما اقتطعوه من مصروفهم على مدار الاسبوع.

تميز مروان بالذكاء والقدرة الفطرية على القيادة في محيطه الصغير فكان محور تقدير زملائه وموضع احترامهم وكان يمارس دورا ديموقراطيا متميزا فكان لا يقطع أمرا في أوجه الخير الا استشارهم وأخذ بأفضل اطروحاتهم الصغيرة مثلهم.

أما قاسم فكان الوحيد الذي شذ عن الفريق فهو دائم الرسوب لا يقبل على الصلاة بشكل منتظم وإن صلى كان منتهيها أن تفرغ بسرعة حتى يجتمع بأقرانه في محل للألعاب الإلكترونية ليشاركهم منافساتهم الحامية.

كان من أكثر عادات قاسم الذميمة حبه للتنمر والسخرية من أقرانه وأشدهم كان الطفل حسان المصاب بمتلازمة داون وهي حسب ما شرحت لهم مدرسة العلوم. أنه خطأ برمجي قد يحدث للجنين. لكنهم مخلوقات مختلفة الشكل قليلا طيبة القلوب كثيرا.. أشبه بالملائكة إنهم أحباب الله كما تقول الجدة.

حاول مروان مرارا وتكرارا أن يحسن من سلوكيات زميله و يحببه في عمل الخير ويبعده عن التنمر ولكن دون جدوى فقد كان قاسم شديد العناد والإعتداد برأيه.

في أحد دروس الاخلاق في المدرسة شكا حسان للمعلم من مضايقات قاسم له وتنمره عليه فلم يشأ المعلم أن يفرض عزلة على قاسم أو يقرعه أمام زملائه فاختار يوما في الأسبوع للتحدث عن التنمر وعاقبته في الدنيا والاخره.

بدأ المعلم سؤاله لتلاميذه :

ما معنى التنمر؟

رفع مروان يده للإجابة

-إيذاء لفظي يا استاذ

وماذا أيضا ووجه السؤال لقاسم

-لا أعلم يا أستاذ

-حاول أن تشاركنا الحوار يا قاسم بقدر ما تستطيع

-التنمر يا قاسم إضافة لما قاله مروان السخرية من الأخرين ولقد نهانا الله عن هذا لما في ذلك من إيذاء لمشاعرهم.

ظل قاسم على عناده يؤذي الناس ويقضي وقته في اللعب .

وفي إحدى الايام وبينما هو عائد من محل الألعاب الإلكترونية صدمته سيارة مسرعة وسقط مغشيا عليه. نزل سائق السيارة وحمله إلى أقرب مستشفى.

كشف الطبيب على قاسم فوجده سليما إلا من كسر في قدمه. فكان لزاما عليه البقاء في المستشفى لبعض الوقت.

علم مروان بما حدث فاصطحب زملائه ومن بينهم حسان وزاروا قاسم محملين بالهدايا والورود.

لما رأى قاسم اقرانه بكى وقال : أنتم كنزي الحقيقي ومن اليوم سأتغير لقد شاهدت الموت بعيني والله قد منحني فرصة للنجاة والعيش وسأبدأ حياتي من جديد شكرا لكم أصدقائي وسندي الذي لا يتغير.

تأملاية ...عندما يكذب التاريخ، نكره معه الجغرافيا



بقلم: د. بهي الدين مرسي
طبيب ومفكر

عندما نتأمل المرويات والقصص التاريخي نجده علينا بالعته واستخدام العنف العقلي في فرض مصداقية تفوح منها رائحة الكذب.

لم افهم حتى الآن كيف يكافئ الخليفة أو الوالي أو الحاكم احد الرعية بمنحه " كيس دنانير أو كيس دراهم " !

ما معنى كيس الدنانير هذا؟ وهل هو كيس يحتوي عملات ذات قيمة محددة مثل *10* او *50* قطعة أم " شوية " دنانير فيها البركة؟

وقد تصبح دنانيرا من الذهب وفق كرم الخليفة او عظم الحدث او دماغ راوي الحدث " متعمرة بكلام حجر" واحيانا تصاغ الرواية على انه كيس دراهم في نفس العصر وفي الروايات المتعددة لنفس القصة تجدها تارة بالدينار وتارة اخرى بالدراهم. الظاهر انه حسب سعر التحويل في بورصة الكوفة للأكياس الاستثمارية.

امتدت الهرتلة لتطال وصف احوال الأمة وازدهار العلم على يد الخليفة. مثلما جاءت الروايات تفيد بأن هارون الرشيد كان راعيا للتقدم وازدهار العلوم حتى أن كان يشجع الترجمة الى العربية من الامم الأخرى شيء جميل طبعا. ولكن يتحول الجمال الى قبح عندما يجتر التاريخ كذبا رواية مفادها أن هارون الرشيد كان يشجع المفكرين من رعيته مثل ابو جعفر المنصور بمنحه وزن الكتاب المترجم ذهبا !! تخيل لو انه ترجم كتاب " العرب جرب - مثلا" من الفارسية الى العربية وهو مكتوب على جلد الماعز في نحو ألفي صفحة - اقصد معزة. فيمنحه الخليفة طنا من الذهب للكتاب الواحد!!

كل هذا في كفة. وفي كفة اخرى تجسيد الصورة الخرافية للشيخ او رجل الدين او ما عرفوه بالناسك او الزاهد في قالب من الحكمة والورع يفيض معه الدمع في رواية من السلف " الطالح " ان رجلا ذهب لقاضي الكوفة. وكان القاضي وقتها يشغل وظيفة قضائية هل البت في الاحكام في الفترة الصباحية. وبعد الظهر لديه مكتب خاص يروج ويبيع فيه الحكمة. المهم ان الرجل قصد حكيم زمانه وطلب مشورته :

- يا شيخنا ... اتوق شوقا لرؤية النبي في المنام.

- حسنا يا بني اذهب واخترع (اي ازلط) كيس ملح بملء كفيك (ابانئل عبوة ملح كوكس في ايامنا) وسيطالك العطش وإياك ان تشرب الماء. غادر الرجل كالبهيمة دون ان يستفسر لماذا الملح وما العلة. ولا حتى ابن الضرر. وفي اليوم التالي ذهب الرجل للحكيم وقال له : لقد فعلت. ولكني لم أرى النبي في المنام فقال له الشيخ: ان ضاعف كمية الملح الليلة قبل نومك. وسيقتلك الظمأ. وإياك ان تروي ظمأك. فذهب الرجل وأتى النصيحة واخترع الملح !

في اليوم الثالث ذهب الرجل للشيخ الناسك العابد الحكيم وقال :

- لقد فعلت ما امرتني ولكني لم ارى النبي يا شيخنا.

- حسنا. وماذا حلمت إذن؟

- كنت اتصور عطشا في منامي وحلمت انني إشرب النهر.

- هذا هو المراد .. أرأيت ان كنت تهيم بالماء تراه في منامك. اذهب وصل على نبيك من صحونك في اول يومك الى غفوتك في نهاية يومك. ستهيم حبا برسول الله. وستراه في منامك تماما مثلما طالك الشوق للماء فرحت تراه في الحلم.

يا خبر اسود يا مولانا .. قصدي يا شيخنا!! طب والفشل الكلوي الذي مني به المسكين؟ وارتفاع الضغط الانفجاري الذي ينتظر الرجل؟

هذا هو القصص التاريخي لعبقرية السلف عبر المرويات التي وصلتنا في كتب التراث. هذا الافراط في العاطفة الانفعالية لم يفرز الا الرفض. وكان الرفض لكل شيئ بدءا من الرويبة. مرورا بحامل العنعنة اي السند. وانتهاء بمتن القضية. فماتوا جميعا وماتت معهم جغرافيا الحدث وهي جزيرة الإفك. اقصد جزيرة العرب.

https://canadiandays.ca/ar/page/bioenergetic-therapy

https://www.alhadathcenter.net/index.php/views/60075-reflexology

https://ronahi.net/?p=161618

https://www.alhadathcenter.net/index.php/views/60536-2020-08-10-13-26-29

https://voiceofbeladynews.com/articles/1263456.html

الدكتورة درر محمد صالح سمير الصوفي

من مواليد دمشق –الجمهورية العربية السورية في 1963/4/25م.

المؤهلات العلمية :

1- دكتوراه دولة في البيولوجيا تخصص كيمياء حيوية -1992م- جامعة سانت بطرسبورغ.

عنوان الأطروحة:(دراسة نفوذ أو تغلغل الهستون الخارجي المنشأ في نسيج الدماغ كبروتين ناقل للمواد الدوائية).

2- إجازة في العلوم الطبيعية – شعبة الكيمياء الحيوية – جامعة تشرين -1985م .

الكتب التي شاركت بتأليفها:

- **الكيمياء العضوية** (لطلاب السنة الأولى) طب بشري- جامعة دمشق1998-1999م
- **الكيمياء العامة والعضوية** (لطلاب السنة الأولى) طب بشري –جامعة دمشق 2013م
- **الكيمياء الحيوية الطبية (الجزء الأول)** المركز العربي للتعريب والنشر - دمشق2014م
- **الكيمياء الحيوية الطبية (الجزء الثاني)** المركز العربي للتعريب والنشر - دمشق2014م
- **الكيمياء الحيوية للتواصل الخلوي وتكامل الاستقلاب** المركز العربي للتعريب والنشر 2019م.

المقررات التي قمت بتدريسها منذ عام 1992 وحتى تاريخه:

- **الكيمياء العضوية**- السنة الأولى- كلية الطب البشري- بقسميه النظري والعملي – جامعة دمشق.
- **الكيمياء الحيوية العامة** (نظري وعملي)-السنة الثانية - كلية الطب البشري-جامعة دمشق.
- **الكيمياء الحيوية (الاستقلاب)**-الستة الثانية (نظري وعملي)- كلية الطب البشري-جامعة دمشق.
- **الكيمياء الحيوية العامة** لطلاب الدراسات العليا اختصاص كيمياء حيوية – كلية الطب البشري جامعة دمشق (نظري وعملي).
- **الكيمياء الحيوية الطبية والسريرية** لطلاب الدراسات العليا – طب بشري.

- **الكيمياء الحيوية الطبية (1)**- سنة ثانية(النظري والعملي)- كلية الطب البشري- جامعة دمشق.
- **الكيمياء الحيويةالطبية (2)** - سنة ثانية -(نظري وعملي) - كلية الطب البشري- جامعة دمشق.
- **الكيمياء الحيوية الطبية والسريرية**(1) لطلاب الطب البشري سنة ثانية بقسميه النظري والعملي..
- **الكيمياء الحيوية** – السنة الثانية - مدرسة التمريض – جامعة دمشق .
- **الكيمياء للسنة التحضيرية** – جامعة دمشق.

من المؤلفات الفكرية والعلمية :

1-نافذة على العلم –الجزء الثالث –قطوف علمية (كتاب مشترك)

2-المجموعة القصصية درر المعرفة (كتاب مشترك)

المناصب التي شغلتها :

المرتبة العلمية: مدرسة متفرغة في كلية الطب البشري –جامعة دمشق منذ 1992م

القدم الوظيفي: - معيدة متفرغة 1986-1988م جامعة دمشق – كلية الطب البشري.

النشر الصحفي والمقالات بصحف عربية ودولية :

1-مصر :موقع ملامحنا .

2-الجزائر :صحيفة الجديد-صحيفة المغرب الأوسط.

3-ليبيا : صحيفة فيسانيا.

4-صحف للجاليات العربية بالغرب: أيام كندية بكندا وصوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية والحدث من لندن .

5-العراق:صحيفة الموقف الرابع-مجلة مبدعون-موقع نخيل عراقي .

6-سوريا :صحيفة روناهي الكردية السورية

د.محمد فتحي عبد العال

من مواليد الزقازيق محافظة الشرقية بمصر عام 1982

المؤهلات العلمية :

1-بكالوريوس صيدلة جامعة الزقازيق 2004.

2-دبلوم الدراسات العليا في الميكروبيولوجيا التطبيقية جامعة الزقازيق2006 .

3-ماجستير في الكيمياء الحيوية جامعة الزقازيق 2014.

4-دبلوم الدراسات العليا في الدراسات الإسلامية من المعهد العالي للدراسات الإسلامية2017 .

5-شهادة إعداد الدعاة من المركز الثقافي الإسلامي التابع لوزارة الأوقاف 2017.

6-دبلوم مهني في إدارة الجودة الطبية الشاملة من أكاديمية السادات للعلوم الإدارية 2017.

7-شهادة برنامج أكاديمية زاد (علوم شرعية) بالتعاون مع الاكاديمية/*الإسلامية* العالمية بكندا 2019.

المؤلفات الفكرية:

1-كتاب تأملات بين العلم والدين والحضارة -دار الميدان للنشر والتوزيع في جزئين2019و2020 .

2-كتاب مرآة التاريخ-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2020 .

3-كتاب على هامش التاريخ والأدب -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.

4-كتاب جائحة العصر - دار النيل والفرات للنشر 2020 .

5-كتاب حكايات الأمثال -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع2021.

6-كتاب فانتازيا الجائحة-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

7-كتاب صفحات من التاريخ الأخلاقي بمصر-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022 .

8-كتاب حكايات من بحور التاريخ -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.

9-كتاب حواديت المحروسة - دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

10-كتاب من سجايا رمضان أسماء الله الحسنى- دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

11-كتاب تانزاكو السعادة - دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

12-كتاب على مقهى الأربعين- دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

13-كتاب نوستالجيا الواقع والأوهام- دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

14-كتاب تاريخ حائر بين بان وآن - دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

15-كتاب صفحات من التاريخ الإسلامي دروس وعبر- دار الوهيبي للنشر والطبع والتوزيع والإنتاج الفني والإعلامي -ابن معيط للطباعة 2023.

16-كتاب سبحات من عوالم كوفيد -19 الخفية –دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

17-كتاب رواق القصص الرمضاني –دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2023.

الروايات والمجموعات القصصية:

1-رواية ساعة عدل-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2020.

2-رواية خريف الأندلس-دار لوتس للنشر الحر 2021

3-المجموعة القصصية في فلك الحكايات -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.

4-المجموعة القصصية حتى يحبك الله-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

5-مسرحية أقدام على جسر الشوك - دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

وقد شاركت الكتب بمعارض القاهرة والإسكندرية والسودان واسطنبول وعمان وتونس .

الكتب الالكترونية:

1- كتاب نسائم القلب (*هايكو*).
2- كتاب الزعيم وظليله.

3- كتاب السلطان وبناء المسجد الحرام.

4- كتاب القصة القصيرة في رحاب منتدى الضاد العربي (كتاب جماعي) إشراف الأستاذة الدكتورة وسام علي الخالدي. الصادر عن منتدى الضاد العربي في أكاديمية إثراء المعرفة، في منظمة الصداقة الدولية السويد، الدورة 2 من مسابقة القصة القصيرة "الكتابة موقف ومسؤولية" حزيران 2021م.

5- **<u>الكتب الالكترونية المشتركة مع كتاب عرب آخرون:</u>**

- حكاياتي (مجموعة قصصية للأطفال مشتركة).
- لمحات أدبية (كتاب في التنمية البشرية مشترك).
- حكاية ومعلومة (مجموعة قصصية للأطفال مشتركة).
- نافذة على العلم -عصر الجينات(كتاب علمي مشترك).
- نافذة على العلم-زمن الجائحة (كتاب علمي مشترك).
- نافذة على العلم-قطوف علمية (كتاب علمي مشترك).
- نساء من التاريخ (كتاب تاريخي مشترك).
- نساء القصور على مر العصور (كتاب تاريخي مشترك).
- قطوف من الحضارات (كتاب تاريخي مشترك).
- حكايات من بحار المعرفة (مجموعة قصصية للأطفال مشتركة).
- رقائق من المعارف (مجموعة قصصية للأطفال مشتركة).
- درر المعرفة (مجموعة قصصية مشتركة).

<u>وقد ترجمت كتاباته</u> إلى عدة لغات أجنبية هي *الإنجليزية* والفرنسية و *الإيطالية والصينية واليابانية والروسية واليونانية والعبرية والتركية والفارسية والتشيكية والألمانية والفنلندية.*

<u>المشاركات فى كتب جماعية :</u>

<u>أولا : فى مجال الكتب العلمية :</u>

1-المشاركة في كتاب الأمن الصحي كأحد مهددات الأمن القومي والمجتمعي العالمي الصادر عن المركز الديموقراطي العربي ببرلين بألمانيا ببحث تحت عنوان "جائحة كورونا خيارات علاجية"2020 .

2- المشاركة بمقال علمي تحت عنوان "نحو علاج ناجع لفيروس كوفيد 19" في الكراس العلمي الالكتروني لكلية النسور الجامعة بالعراق "مقالات تثقيفية خاصة بكوفيد 19"2021.

3-المشاركة ببحث في الكتاب الجماعي الرابع لسلسلة الدراسات الاجتماعية -مجتمع الكورونا إلى أين التداعيات والرهانات الصادر عن مخبر البحوث والدراسات الاجتماعية بكلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانيه لجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة الجزائر 2022.

ثانيا : المشاركة في كتب جماعية في مجال القصة القصيرة والمقال :

1- كتاب ديوان العرب الجزء الثالث (المقال)-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2020.

2-كتاب اقلام عابرة (قصص قصيرة)-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.

3-كتاب صليل الحروف موسوعة أدبية الجزء الثاني (قصص قصيرة) -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.

4-كتاب سفراء الدهشة (قصص) -دار يسطرون للطباعة والنشر 2022.

5-كتاب قصتي لك (قصص قصيرة) -دار كيانك للنشر والتوزيع 2022.

6-كتاب على جناح الحلم (قصص قصيرة) دار لوتس للنشر الحر 2021.

7-كتاب حينما نطرق الأبواب (مقالات) دار لوتس للنشر الحر 2022.

8-كتاب افتراضي (قصص قصيرة) تحت اشراف دكتور عصام محمود استاذ النقد الأدبي جامعة حلوان -دار السعيد للنشر والتوزيع 2022.

9-الكتاب الذهبي مئة قصة لمئة مبدع من 11 دولة -مؤسسة روز اليوسف 2021.

10-كتاب دفتر وقلم شموع عربية الجزء الثاني -دار جين للنشر والتوزيع-ليبيا

11-من ابداعات الملتقى قصص قصيرة -دار الملتقى للنشر والتوزيع2020.

12- عطر السرد في بلاد النيل (قصص قصيرة جدا) عبد الزهرة عمارة وجمعة الكندي- دار أمارجي للنشر والتوزيع بالعراق 2022 .

13-نقطة ومن أول الشغف-دار الزيات للنشر والتوزيع 2023.

الجوائز والتكريمات التي حصل عليها:

1-صيدلي مثالي من الهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية 2017 .

2-صيدلي مثالي من نقابة صيادلة الشرقية 2015 ودرعي نقابة صيادلة الشرقية ونقابة صيادلة مصر.

2-درع ملتقى ابن النيل الأدبي في القصة القصيرة 2021.

3-شهادة تكريم ضمن الفائزين في مسابقة القصة القصيرة من مؤسسة روز اليوسف "مائة قصة لمئة مبدع من 11 دولة" في كتابها الذهبي 2021 .

4-شهادة تقدير من نقابة صيادلة الجيزة ولجنة الثقافة والإبداع ضمن فاعليات مهرجان الابداع الصيدلي الخامس2021.

5-درع التميز والابداع من مجلة امارجي العراقية 2018.

6-شهادة تقدير من مهرجان الإبداع والمبدعين العرب في دورته الخامسة تحت رعاية دار جين للنشر والتوزيع بمدينة البيضاء في ليبيا في ديسمبر 2020.

7- شهادة تقدير من نقابة صيادلة القليوبية ولجنة الثقافة والإبداع ضمن فاعليات مهرجان الابداع الصيدلي السادس2022.

الحوارات واللقاءات :

1-لقاءات مع التليفزيون المصري برنامجي بالريشة والقلم وانا من البلد دي.

2-لقاءات مع الإذاعة الفرنسية راديو مونت كارلو والإذاعة المصرية.

بالإضافة لعدد من اللقاءات الصحفية والإذاعية الأخرى .

المناصب التي شغلها :

1-رئيس قسم الجودة بالهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية سابقا.

2- صيدلي ومسؤول إدارة المخاطر وسلامة المرضى ومؤشرات الأداء بمستشفى الفلاح الدولي بالرياض سابقا.

3-كاتب وباحث وروائي مصري.

النشر الصحفي والمقالات بصحف عربية ودولية :

1-مصر :الأهرام -الأهرام المسائي -روز اليوسف -الزمان -العروبة -الجمهورية

2-الجزائر :صوت الاحرار -الجديد-كواليس -الأمة العربية -الجمهورية

3-ليبيا :فيسانيا -صدى المستقبل

4-صحف للجاليات العربية بالغرب: أيام كندية بكندا وصوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية

5-العراق:الموقف الرابع-مجلة المرآيا-بانوراما شباب-الصباح - الدستور- البينة الجديدة

الموسوعات التي ورد ذكر سيرته واسهاماته بها بين عامي 2019-2021:

1-موسوعة صحفيون بين جيلين -الجزء الثاني اعداد صادق فرج التميمي- العراق

2-مجموعة من أدباء العرب شهريار في بغداد سير ونصوص اعداد د.زينب السوداني وعبد الزهرة عمارة -اصدارات امارجي الأدبية العراق .

3-الفيصليون ومايسطرون سجنوه في كتاب-اصدارات الفيصل -باريس .

4-دليل آفاق حرة للأدباء والكتاب العرب الإصدار الثالث اعداد الشاعر محمد صوالحة والروائي محمد فتحي المقداد- الأردن .

5-الموسوعة الحديثة للشعراء والأدباء العرب الجزءان الخامس والثامن عن دار الرضا للنشر والتوزيع ودار الجندي للنشر والتوزيع- مصر .

كتب نقدية تناولت أعماله :

كتاب المغايرة والتجريب في السرد الروائي قراءات نقدية لروائيين عراقيين وعرب للاستاذ غانم عمران المعموري-دار أمارجي للطباعة والنشر.

قالوا عن كتاباته

لقب الدكتور محمد فتحي عبد العال ب"**جبرتي الجائحة**" لتعدد كتاباته الشاملة حول هذه الفترة الفارقة من التاريخ الإنساني

"لم أعرف د. محمد فتحى عبد العال شخصيًا، لكنى عرفته من خلال كتاباته العلمية والأدبية والفلسفية مثقفًا شاملًا، يبرع فيما يكتب من موضوعات".

الكاتب الصحفى *أسامة الألفى*

"الدكتور محمد فتحي عبدالعال كاتب مصري برع في كتابة القصة القصيرة، في رصيده مؤلفات أدبية وفكرية عديدة وجوائز محلية وعربية، شاركت مؤلفاته في معارض القاهرة والإسكندرية والسودان وعمان وتونس وإسطنبول، وفق بين الإبداع والبحث العلمي".

صحيفة الرياض السعودية

"الإبحار في سير التاريخ ليس بالأمر السهل، بل فن يقتضي نوعًا من المهارة والخبرة التي تنمو داخل المؤرخ شيئًا فشيئا، الأستاذ الدكتور محمد فتحي عبد العال، واحدًا من هؤلاء الذين أتقنوا هذه المهارة من الإبحار، لكنه إبحار على طريق مغاير، والسباحة عكس التيار، ليروي لنا من قصص التاريخ ما غاب عن دفاتره، وذلك من خلال كتابه"" تاريخ حائر بين بان وآن.. تاريخ لم يرو وسير لم تدون"، الذي صدر مؤخرا ".

بوابة الأهرام المصرية


من قتلني
د. زينب حلبي
جدار قارون
مشاعر بريئة
فاصيع هشيما
وصية النداغ
محمد إبراهيم حجاج
واحدة لا تكفي
سبحات في عوالم كوفيد 19 الخفية
COVID-19
يوميات ونيس
تاريخ حائر بين بان وآن
شمس المحبة
دار ديوان العرب للنشر و التوزيع
ديوان العرب
حقق حلمك
عيدكم مبارك



دار ديوان العرب للنشر و التوزيع
ديوان العرب
حقق حلمك
رواق
القصص الرمضاني
علمني
صنم العصر
مروة الجارحي
ASMODEUS
قلادة أنوبيس
إشراق شامي
سجايا العقل والقلب
نهال يونس
كشفنا عنك غطاءك
يا ترى يا بكره
LA BOITE NOIRE
Traduit par Sidéra KABBANI
عيد مبارك
EID MUBARAK
01030502390
+96279463812 +201211132879
dewanelarab1978@gmail.com

تم بحمد الله تعالى